**Zapytaj stomatologa: Dentofobia – czy paniczny strach przed dentystą da się opanować?**

**Niespokojny sen, ból brzucha, potliwość dłoni czy ogólne rozdrażnienie, to dolegliwości, które mogą występować przed wizytą u dentysty. Jednak to przede wszystkim sygnał, że prawdopodobnie cierpisz na dentofobię.**

Z badań naukowych wynika, że około 10 proc. społeczeństwa cierpi na różnego rodzaju zaburzenia psychiczne związane z nieuzasadnionym, często obezwładniającym strachem. Fobie potrafią być prawdziwą zmorą i znacząco przeszkadzać nam w codziennym życiu. Jedną z nich z całą pewnością jest strach przed wizytą u dentysty. Badanie ankietowe przeprowadzone przez Holendrów, na grupie prawie dwóch tysięcy osób pokazują, że 3,7 proc. ludzi cierpi na dentofobię. O wiele bardziej stomatologów boją się kobiety – 4,6 proc. niż mężczyźni – 2,7 proc. To dużo, bo strach przed wysokością czy pająkami odczuwa odpowiednio 3,1 proc. oraz 2,7 proc. badanych. Co sprawia, że tak się boimy dentysty?

**Potworne akcesoria i... zapach gabinetu**

Dentofobia rodzi się w naszych głowach z różnych przyczyn. Polskie badania przeprowadzone przez Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku w 2014 roku wskazują, że najczęstszą przyczyną fobii są złe doświadczenia z przeszłości (36,3 proc. respondentów). Tuż za nimi (34,5 proc.) plasuje się świadomość przeprowadzenia zabiegu, która łączy się w naszym umyśle z bólem i krwawieniem. *– Nie bez znaczenia jest nasze otoczenie czy wychowanie. Rodzice straszą dzieci dentystą lub pojawiają się u lekarza, tylko gdy coś boli. Buduje to silne negatywne skojarzenie. Ponadto pacjenci dzielą się swoim strachem z innymi, co nakręca spiralę strachu -* dodaje Romana Markiewicz-Piotrowska, z Kliniki Stomatologicznej Piotrowscy i Bejnarowicz.

Czego boimy się u dentysty? Największy stres powoduje leczenie ubytków – wskazuje na niego 56 proc. badanych, dźwięk wiertarki (37 proc.) oraz widok igły – 23,7 proc. Obawiamy się również bólu (21,6 proc.), a nawet zapachu gabinetu dentystycznego (12,37 proc.). Jak nietrudno zauważyć, czynników stresogennych jest dość sporo, zwłaszcza, że niektóre osoby mdleją już na sam widok igły lub kropli krwi… Ciekawostką jest to, że według badań największy strach odczuwamy przed i po wizycie u stomatologa, a nie w czasie zabiegu!

**Lękiem zębów nie wyleczysz (alternatywa między młotem a kowadłem)**

Objawów dentofobii jest wiele. Do najczęstszych z nich należą somatyczne – nadmierne pocenie, drżenie mięśni, problemy gastryczne, przyspieszone bicie serca oraz problemy ze snem przed wizytą. Jednak o wiele groźniejsze dla zdrowia od strachu przed stomatologiem jest jego unikanie. *– W ten sposób nie wyleczymy się z dentofobii. Omijanie wizyt kontrolnych powoduje, że w naszej jamie ustnej mogą powstać ubytki powodujące ból zębów i stany zapalne. Dolegliwości mogą stać się nie do zniesienia, co zmusi nas do wizyty u dentysty. Podświadomie będziemy jeszcze bardziej kojarzyć ją z bólem, co tylko napędzi fobię - tłumaczy lekarz stomatolog.* Na szczęście istnieją sposoby na oswojenie lęku.

**Nie taki dentysta straszny**

Podstawą jest zbudowanie zaufania. Pierwszy krok to znalezienie odpowiedniego dentysty, który nas wysłucha, akceptując nasz strach i dyskomfort. *- Pierwsza wizyta powinna być poszerzonym wywiadem, podczas którego pacjent opowie lekarzowi o swojej fobii, potrzebach i problemach z zębami. W czasie niezobowiązującego spotkania trzeba zbudować nić porozumienia. Zacząć od małych rzeczy odpowiednio planując leczenie. Pacjent po prostu musi poczuć się pewnie*  – mówi dr. Markiewicz-Piotrowska. Jeżeli lęk podczas zabiegu jest zbyt silny można zastosować środki farmakologiczne w postaci nadtlenku azotu, co pozwoli pacjentowi się zrelaksować. Alternatywą jest przeprowadzenie zabiegu w narkozie – tłumaczy lekarz stomatolog.

Więcej o zdrowym i pięknym uśmiechu na piotrowscybejnarowicz.pl

Ekspert:

**Lekarz dentysta Romana Markiewicz – Piotrowska** zKliniki Piotrowscy & Bejnarowicz Stomatologia Mikroskopowa**.** Absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, odbyła staż w Akademickim Centrum Stomatologii i Medycyny Specjalistycznej. Doświadczenie zdobywała między innymi we Włoszech oraz w Stanach Zjednoczonych. Przez lata pracy zdobyła szeroką wiedzę w dziedzinie protetyki, implantoprotetyki, endodoncji oraz stomatologii zachowawczej, ucząc się od najlepszych dentystów na świecie. Ukończyła również podyplomowe studia z dziedziny coachingu zdrowia.