

HOGYAN CSÖKKENTSÜK A FOGÁSZATI SZORONGÁST?

tanácsok pácienseknek

TUDTA, HOGY A FOGORVOSTÓL VALÓ FÉLELEM OLYAN FOGÁSZATI PROBLÉMÁKHOZ VEZETHET, AMELYEK BEFOLYÁSOLJÁK A JÓLLÉTÉT?

A rendszeres fogorvosi látogatások segítenek megőrizni szája – és élete – egészségét és boldogságát.

Íme néhány tipp, hogy a látogatások könnyebbek és stressz mentesek legyenek.

BESZÉLJEN A FOGORVOSÁVAL



Ossza meg
érzéseit
nyíltan.



Tegye fel
kérdéseit amik
foglalkoztatják



**Működjenek
együtt**, hogy a
vizit a lehető
legnyugodtabb
legyen.

TERVEZZEN ELŐRE

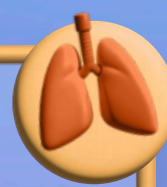


Kérjen időpontot olyan napra,
amikor nem túl elfoglalt, hogy
elkerülje a felesleges stresszt.



Kérjen meg egy barátot
vagy családtagot, hogy
menjen el Önnel.

PRÓBÁLJON MÉLYEBBEN LÉLEGEZNI



Relaxation techniques,
such as deep breathing,
can help calm your
nerves. Try taking slow,
deep breaths **before and
during** your appointment
to stay relaxed.



HASZNÁLJANAK „STOP” JELZEST



Állapodjon meg a
fogorvosával egy jelzésben,
amelyet használhat, ha
kényelmetlenül érzi magát,
vagy szünetre van szüksége
a kezelés közben.
Ez lehet akár olyan egyszerű
is, mint **a kéz felemelése.**

TERELJE EL A FIGYELMÉT



Beszéljen az ellátó csapattal
arról, milyen figyelemelterelő
eszközöket lehet használni,
hogy elterelje gondolatait a
környezetéről.
Például hozzon magával
fejhallgatót, és **hallgassa a
kedvenc zenéjét!**

SZEDÁCIÓ



Ha a félelme olyan erős, hogy
emiat nem tudják elvégezni a
szükséges kezelést, a fogorvosa
kínálhat szedációs lehetőségeket –
például kéjgázt (dinitrogén-oxidot)
vagy más módszereket, hogy
kényelmesebben érezze magát.

