گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۰۹۰۸۵
جمعه ۱۷ اسفند ۱۴۰۳ ۱۱:۴۰

درگفتگو با کامران شریفی از دندانپزشکان مجرب و با دانش مطرح شد:

راهکارهای کاهش ترس از مراجعه به دندانپزشکی

ترس، افراد را از مراجعه منظم به دندانپزشکی و مراقبت اصولی از دندان ها باز می دارد و به اصطلاح تا کارد به استخوان نرسد، افراد ترجیح می دهند نیم بند و کج و دار مریز با دندان هایشان سر کنند! پروسیجر «با اون طرف بخور» ماحصل همین پدیده ترس از دندانپزشکی است که آن را به یکی از کاربردی ترین شیوه های درمان دندان درد در بین عوام تبدیل کرده است!

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی خبرگزاری گزارش خبر، دکتر عباس گلستانی درگفتگو با این رسانه مطرح کرد: ترس از دندانپزشکی تنها مختص کودکان نیست و بزرگسالان نیز درجاتی از ترس را در زمان مراجعه به دندانپزشکی احساس می کنند. شاید هولناک ترین بخش ماجرا تزریق آمپول بی حسی باشد که معمولاً در بزرگسالان پس از تزریق این آمپول و بی حسی موضعی صورت، تقریباً این ترس از بین رفته و یا میزان آن کاهش می یابد. اما ترس از تزریق آمپول بی حسی همه ماجرا نیست و حتی اسم دندانپزشکی، بوی مواد مطب دندانپزشکی و صدای ابزارآلات این مجموعه درمانی برای بسیاری از افراد جامعه هراسناک و دلهره آور است.

متاسفانه همین ترس، افراد را از مراجعه منظم به دندانپزشکی و مراقبت اصولی از دندان ها باز می دارد و به اصطلاح تا کارد به استخوان نرسد، افراد ترجیح می دهند نیم بند و کج و دار مریز با دندان هایشان سر کنند! پروسیجر «با اون طرف بخور» ماحصل همین پدیده ترس از دندانپزشکی است که آن را به یکی از کاربردی ترین شیوه های درمان دندان درد در بین عوام تبدیل کرده است!

بدون تردید یکی از دلایل وجود دندان های خراب و رنگ رو رفته در بین افراد جامعه نیز ، ما حصل همین ترس از مراجعه به دندانپزشکی است. علی الاصول با پیشرفت حیرت آور بشر در علوم پزشکی، نباید شاهد این حجم از دندان های فاسد و خراب در دهان مردم باشیم. اما آمار وحشتناک خرابی دندان در جوامع شهری و روستایی موید این مطلب است که بهداشت دهان و دندان متاثر از عوامل متعدد اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی اصلاً مطلوب نیست تا جایی که وزارت بهداشت اعلام کرده اگر کل بودجه جاری مملکت صرف ترمیم دندان های خراب مردم شود، باز هم جوابگو نخواهد بود!

به منظور آشنایی بیشتر با دلایل، اثرات و راهکارهای کاهش ترس و اضطراب از دندانپزشکی با دکتر «کامران شریفی » از دندانپزشکان مجرب و با دانش استان همکلام شدیم.

دکتر شریفی فارغ التحصیل ازدانشگاه بوگامولتس اکراین سال ۲۰۱۳ است که دوره های ایمپلنت و زیبایی رادرموسسه ی کاوش گذرانده و سابقهٔ طبابت و کار در شهرهای قزوین، کرج، ملارد و ایذه را دارند.

چرا افراد از مراجعه به دندانپزشکی واهمه دارند؟

ترس یک حالت طبیعی بدن است و افراد از قرار گرفتن در شرایط مختلف هراس دارند که به لحاظ علمی به آن فوبیا می گویند. ترس از ارتفاع، ترس از حیوانات، ترس از تاریکی، ترس از سقوط و …. که ترس از دندانپزشکی یا دنتوفوبیا یکی از این موارد است و در همه جای دنیا مشاهده می شود. این ترس یکی از شایع ترین عوامل اجتناب از درمان است تا جایی که ۸۰ درصد از مردم از سطحی از اضطراب دندان‌پزشکی رنج می‌برند. حدود ۳ درصد از بزرگسالان در کشورهای صنعتی به دنتوفوبیا مبتلا هستند و همواره از مراجعه به دندانپزشک اجتناب می‌کنند. درضمن بر اساس مشاهدات ترس از دندانپزشک در زنان بیشتر از مردان است.

دلایل متعددی برای بروز این ترس مطرح است. وحشت از تزریق بی حسی، ترس از محیط به دلیل صدای مته ها و ابزار دندانپزشکی، ترس از احساس درد، ترس از حالت تهوع، شرمندگی از فرم و حالت نا مناسب دندانها، خاطره بد از دندانپزشکی و … از جمله دلایل ترس از محیط دندانپزشکی است.

ترس از دندانپزشکی چه تبعاتی دارد؟

این ترس باعث می شود افراد از مراجعه منظم به دندانپزشکی خودداری کنند و همین امر موجب می شود تا پیشگیری از پوسیدگی ها و سلامت دندان ها به مخاطره بیفتد. حتی در مواقعی فرد پس از مشاهده آثاری از پوسیدگی به دلیل همین ترس، درمان را به تعویق می اندازد و باعث می‌شود یک پوسیدگی که به سادگی در یک بار مراجعه و با هزینه کمی قابل درمان است به اندازه ای پیشرفت کند که نیاز به عصب کشی و جراحی لثه و روکش و … پیدا کند و این تاخیر درمان را بسیار طولانی، پرهزینه و با احتمال موفقیت پایین‌تری همراه می سازد.

برای پیشگیری یا کاهش ترس افراد از مراجعه به دندانپزشکی یا در حین درمان چه توصیه هایی دارید؟

اینکه سعی کنیم ترس را در افراد نفی کنیم یا ترسیدن افراد را نشانه ای ضعف یا حقارت در افراد فرض کنیم به هیچ عنوان صحیح نیست و باید بپذیریم برخی از افراد از مراجعه به دندانپزشکی هراس دارند. فلذا باید تلاش کرد این ترس را تا حد ممکن کاهش داد و با اتخاذ تدابیری سعی کنیم بیمار برای جلسات بعد با ترس کمتری به مطب مراجعه کند.

مشاوره با روان پزشک، مطالعه در خصوص روند تشخیص و درمان، کسب اطمینان از مهارت و دانش دندانپزشک، صحبت با دندانپزشک و یادآوری خاطرات گذشته به منظور شناسایی عوامل اضطراب، تنفس شکمی، حضور به موقع یا کمی زودتر به منظور آشنایی با محیط، گوش کردن به موسیقی و … از جمله راهکارهایی هستند که می توانند ترس از محیط دندانپزشکی را تا حدود زیادی کاهش دهند.

کلام آخر

اما آنچه مسلم است اینکه افراد باید نوع نگاه خود را به مقوله درمان و پزشکی تغییر دهند. امروزه با وجود دستگاه ها، مواد و شیوه های نوین در مقایسه با تجهیزات ادوار گذشته، می توان ادعا کرد که انقلابی در حوزه درمان صورت گرفته است و بسیاری از موارد ترس غیر قابل پذیرش هستند. از آنجا که علم پزشکی دستاورد بشریت است، قطعاً سعی شده تا بیشترین ملاحظات در آن صورت پذیرد و به همین علت می توان ادعا کرد شرایط به گونه ای رقم خورده که درمان ها با کمترین آسیب روانی به افرا پیگیری شوند. بی تردید مطالعه در خصوص نحوه مراقبت از دندان ها، جایگاه دندان ها در زیبایی افراد و مراودات اجتماعی، آشنایی با دستگاه های جدید، مطالعه در خصوص نقش دندان ها در تغذیه سالم و پیشگیری از بیماری های گوارشی به افراد کمک می کند تا برای مراجعه به دندانپزشکی و مراقبت از این نعمت خدادادی رغبت بیشتری از خود نشان دهند و مانند گذشته هراس به خود راه ندهند.