

در گفتگو 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 دندان‌ها باز می‌دارد و به اصطلاح تا کارد به استخوان نرسد، افراد ترجیح می‌دهند نیم بند و کج و دار مریز با دندان‌هایشان سر کنند! پروسیجر «با اون طرف بخور» حاصل همین پدیده ترس از دندانپزشکی است که آن را به یکی از کاربردی‌ترین شیوه‌های درمان دندان درد در بین عوام تبدیل کرده است!

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی خبرگزاری گزارش خبر، دکتر عباس گلستانی در گفتگو 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 می‌کنند. شاید هولناک‌ترین بخش ماجرا تزریق آمپول بی‌حسی باشد که معمولاً در بزرگسالان پس از تزریق این آمپول و بی‌حسی موضعی صورت، تقریباً این ترس از بین رفته و یا میزان آن کاهش می‌یابد. اما ترس از تزریق آمپول بی‌حسی 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.

متأسفانه همین ترس، افراد را از مراجعه منظم به دندانپزشکی و مراقبت اصولی از دندان‌ها باز می‌دارد و به اصطلاح تا کارد به استخوان نرسد، افراد ترجیح می‌دهند نیم بند و کج و دار مریز با دندان‌هایشان سر کنند! پروسیجر «با اون طرف بخور» حاصل همین پدیده ترس از دندانپزشکی است که آن را به یکی از کاربردی‌ترین شیوه‌های درمان دندان درد در بین عوام تبدیل کرده است!

بدون تردید یکی از دلایل وجود دندان‌های خراب و رنگ رو رفته در بین افراد جامعه نیز، ما حصل همین ترس از مراجعه به دندانپزشکی است. علی‌الاصول با پیشرفت حیرت آور بشر در علوم پزشکی، نباید شاهد این حجم از دندان‌های فاسد و خراب در دهان مردم باشیم. اما آمار وحشتناک خرابی دندان در جوامع شهری و روستایی مویده این مطلب است که بهداشت دهان و دندان متأثر از عوامل متعدد اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی اصلاً مطلوب نیست تا جایی که وزارت بهداشت اعلام کرده اگر کل بودجه جاری مملکت صرف ترمیم دندان‌های 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 فارغ‌التحصیل از دانشگاه بوگامولتس اکراین سال ۲۰۱۳ است که دوره‌های ایمپلنت و زیبایی رادرموسسه ی کاوش گذرانده و سابقه طبابت و کار در شهرهای قزوین، کرج، ملارد و ایزه 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 می‌گویند. 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 می‌شود. این ترس یکی از شایع‌ترین 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. در ضمن بر اساس مشاهدات ترس از دندانپزشک در زنان بیشتر از مردان است.

دلایل متعددی برای بروز این ترس مطرح است. وحشت از تزریق بی‌حسی، ترس از محیط به دلیل صدای مته‌ها و ابزار دندانپزشکی، ترس از احساس درد، ترس از حالت تهوع، شرمندگی از فرم و حالت نامناسب دندانها، خاطره بد از دندانپزشکی و ... از جمله دلایل ترس از محیط دندانپزشکی است.

ترس از دندانپزشکی چه تبعاتی دارد؟

این ترس باعث می‌شود افراد از مراجعه منظم به دندانپزشکی خودداری کنند و همین امر موجب می‌شود تا پیشگیری از پوسیدگی‌ها و سلامت دندان‌ها به مخاطره بیفتد. حتی در مواقعی فرد پس از مشاهده آثاری از پوسیدگی به دلیل همین ترس، درمان را به تعویق می‌اندازد و باعث می‌شود یک پوسیدگی که به سادگی در یک بار مراجعه و با هزینه کمی قابل درمان است به اندازه‌ای پیشرفت کند که نیاز به عصب‌کشی و جراحی لثه و روکش و ... پیدا کند و این تاخیر درمان را بسیار طولانی، پرهزینه و با احتمال موفقیت پایین‌تری همراه می‌سازد.

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

اینکه سعی کنیم ترس را در افراد نفی کنیم یا ترسیدن افراد را نشانه‌ای 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 اجرا 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.