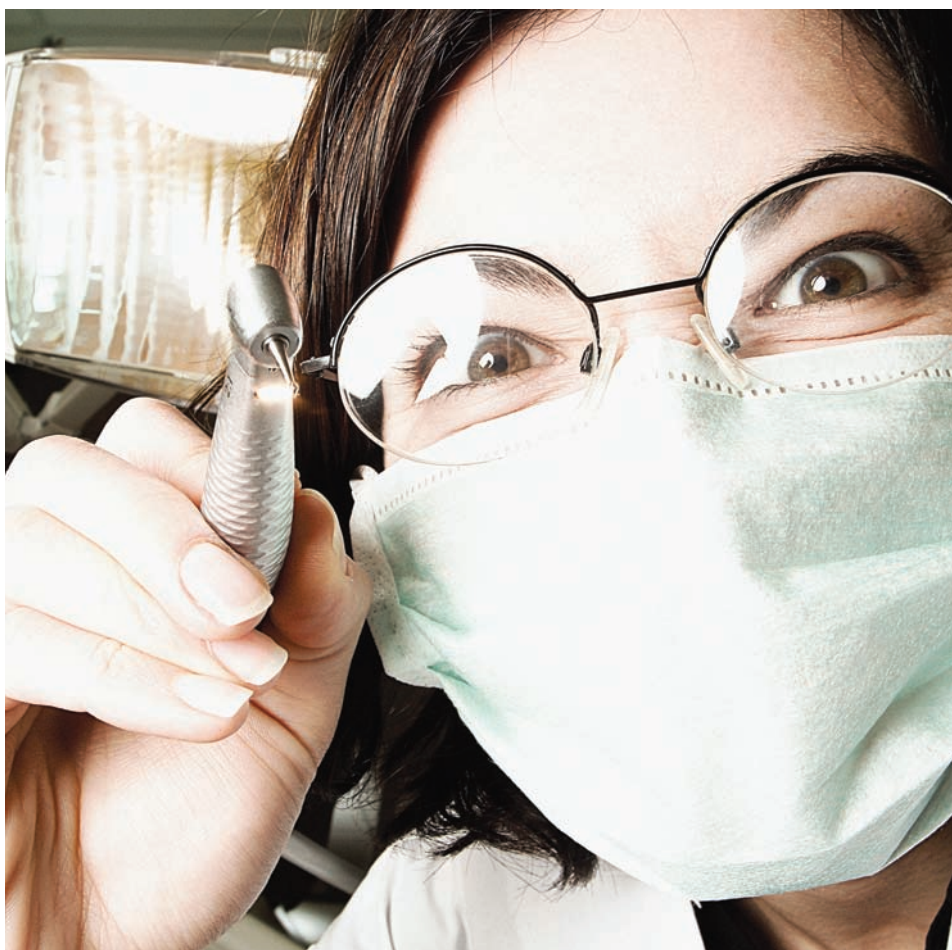


# Paura del dentista: come eliminarla

Una corretta prevenzione è assicurata solo se il paziente va serenamente dal dentista per i controlli

a cura del prof. Marco Finotti



È risaputo che meno della metà della popolazione si reca dal dentista con una certa regolarità almeno una volta l'anno, nonostante circa l'80% abbia problemi in bocca, e questa purtroppo non è una situazione esclusivamente italiana, il problema è evidente e marcato in tutti i paesi pur evoluti dal punto di vista odontoiatrico. L'Organizzazione Mondiale della Sanità conferma che sono necessarie due sedute di controllo annuali dal dentista per un corretto mantenimento della salute orale. La **paura del dentista** e di sentire male fa sì che molti pazienti evitino di recarsi, se non in condizioni particolarmente critiche, spinti da familiari o da amici. Spesso questi pazienti arrivano dopo durature importanti e inutili terapie con analgesici, antinfiammatori ed anche

antibiotici. Questi pazienti, seduti sulla poltrona, possono diventare nervosi, aggressivi, tachicardici, ipertesi o, al contrario, ipotesi e possono anche svenire. Gli stessi, risolta l'urgenza, possono poi disdire i successivi appuntamenti dal dentista, peggiorando le condizioni generali della bocca, l'alito, il sorriso, la digestione, con problemi nelle relazioni sociali e con riduzione della fiducia in se stessi. Mediamente i pazienti maschi hanno più paura rispetto alle femmine e spesso, la paura è del dentista, non del dolore.

## Le tecniche anestetiche

Oggi, fortunatamente, sono a nostra disposizione sistemi molto efficaci per il controllo del dolore, come anestetici rapidi che rimangono nella

“ I bambini che non hanno avuto esperienze negative, ma hanno solo “imparato ad avere paura”, la possono sicuramente superare se seguiti da un odontoiatra infantile, così da non fissare nell'inconscio la paura

sede dell'iniezione a lungo, sistemi di iniezione a lenta somministrazione con controllo elettronico, aghi estremamente sottili, modalità di sedazione con gas come il protossido d'azoto che miscelato con l'ossigeno permettono, mantenendo tutti i riflessi, come ascoltare, collaborare, parlare, l'eliminazione dell'ansia e della paura; ovviamente l'effetto cessa immediatamente una volta interrotta la somministrazione potendo quindi il paziente riprendere le normali attività subito dopo. Per combattere l'ansia non è consigliabile l'anestesia generale, comunque utilizzabile, ma indicata o in pazienti non collaboranti, o per eseguire importanti interventi, ma sicuramente non applicabile routinariamente per le cure lunghe che richiedono più sedute.

## Le nuove tecniche non traumatiche

Sono a nostra disposizione oggi attrezzature, come i laser, che ci permettono di non utilizzare i trapani eliminando quella situazione di tensione nei confronti di un attrezzo in grado di terrorizzare molti pazienti, o come i bisturi a risonanza quantica molecolare che riducono il sanguinamento accelerando la guarigione delle ferite, e ancora strumenti ad ultrasuoni che sostituiscono i trapani o le seghe da osso facilitando e accelerando la guarigione ossea.

## La paura nei bambini

I bambini, se hanno timore senza mai essersi recati dal dentista, è perché sono stati spaventati da genitori o amici sulla possibilità di sentire male per il trapano e di subire le punture. Altre volte hanno avuto esperienze negative ad opera di dentisti poco disponibili. Per superare la paura dei nostri pazienti è indispensabile avere delle conoscenze psicologiche. Se è più complicato superare i timori negli adulti, i bambini che non hanno avuto esperienze negative, ma hanno solo “imparato ad avere paura”, la possono sicuramente superare se seguiti da un odontoiatra infantile, che dovrebbe essere presente negli ambulatori più avanzati, così da non fissare nell'inconscio la paura. Oggi i corsi di laurea in odontoiatria prevedono l'insegnamento della psicologia in modo che, oltre alla tecnica odontoiatrica, si possa offrire un approccio psicologico corretto, che viene poi raffinato dall'applicazione e dall'esperienza. Sicuramente con i piccoli pazienti sono necessa-



rie delle "sedute di avvicinamento", onde acquisire la loro fiducia affinché riconoscano nel dentista un amico e siano felici di andare nello studio. La prevenzione sarà assicurata se il paziente va serenamente dal dentista per i controlli. I bambini non sono piccoli adulti e quindi andare dal dentista deve sembrare un gioco, la paura può lasciare il posto al piacere di andare dal dentista. Alcuni genitori ci raccontano che i figli, prima decisamente ricalitranti alle cure, sono felici di venire in studio, addirittura piangono se per qualche impedimento non possono venire. Talvolta le stesse tecniche devono essere utilizzate anche per gli adulti che necessitano di vere e proprie sedute di avvicinamento per creare il rapporto di fiducia con il medico curante.



#### Prof. Marco Finotti - Odontoiatra

Laureato in Medicina e Chirurgia specializzato in Ortognatodonzia a Padova. Prof. A.C. Università degli Studi di Padova. È stato docente in Chirurgia Paradontale e Implantoprotesi alle Università Popolari di Caserta e Milano. Libero professionista a Padova e Milano.

[www.agendasalute.com](http://www.agendasalute.com)

## Qualche consiglio utile



- Cercate un dentista di fiducia che utilizzi un approccio psicologico corretto, se finora avete avuto esperienze spiacevoli non disperate, oggi molti dentisti sono preparati a risolvere questi problemi.
- Non vergognatevi della vostra paura: è un problema comune. I maschi in particolare soffrono di più l'odontofobia e ciò non sminuisce la loro virilità
- Prendete l'appuntamento con il dentista quando siete liberi da altri impegni, meglio il mattino, se già siete stressati per altri motivi non potete essere rilassati davanti al dentista.
- Non prendete sostanze eccitanti come caffè, tè o coca cola.
- Identificate con il dentista di cosa avete paura in particolare e programmate sedute brevi fino a che non vi sentirete a vostro agio.
- Chiedetegli di spiegarvi ogni passaggio della cura e concordate un segnale di stop nel caso di dolore.
- Andate ogni sei mesi dal dentista per i controlli: curando le carie quando sono ancora piccole, i fastidi, lo stress e i costi da sopportare sono minimi.

## Come non avere figli odontofobici



- Non parlate mai del dentista a scopo punitivo: "se non lavi i denti ti porto dal dentista che ti fa una puntura in bocca e te li cura col trapano!"
- Non fate partecipare i bambini a racconti di esperienze negative avute dal dentista
- Scegliete un dentista esperto in odontoiatria pediatrica. Non accettate i dentisti che affermano che è troppo piccolo per poterlo curare. Il bambino è in grado di collaborare dai due anni e mezzo in su.
- Non accettate l'anestesia generale per vostro figlio a meno di casi di estrema gravità e urgenza, o nei casi di bambini disabili non collaboranti. Cercate un dentista che sappia risolvere il problema con l'approccio psicologico corretto e con il gioco.
- Fate visitare vostro figlio dal dentista ogni 4-6 mesi iniziando dall'età di tre anni, anche se non ha problemi. Il bambino familiarizza con lo studio odontoiatrico e al momento che avrà bisogno di una cura non sarà per niente spaventato.

