Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Психологи утверждают, что возникновение страха перед посещением зубного врача является – страхом из детства. То есть, результатом неудачного первого посещения стоматолога, что сохранилось на подсознательном уровне и в достаточно зрелом возрасте.

Только лечение в настоящее время значительно отличается от прошлого опыта. И что самое главное, оно может быть совершенно безболезненным.

Вот некоторые способы сделать визит к стоматологу наиболее приятным:

- Нужно отбросить в сторону ваше стеснение и скромность, и обязательно признаться своему врачу, что лечение зубов у вас вызывает чувство страха. Такая ситуация сама по себе делает сознание наиболее восприимчивым к боли, и здесь каждый специалист имеет свои способы воздействия на разные фобии.
- Не стесняйтесь разговаривать с врачом, задавайте ему вопросы касательно предстоящих процедур, дабы унять своё любопытство и беспокойство, вызванное страхом.
- Перед тем, как идти к стоматологу, не рекомендуется сильно наедаться. Лучше приготовьте лёгкую пищу. Например, сварите пару яиц всмятку, немного молока и тарелочку мюслей. Секрет пищи, которая имеет высокое содержание белка в том, что она способствует нормализации в крови содержания сахара и снижает чувствительность к боли. А вот от чего желательно отказаться, так это от утреннего кофе и какао.