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.