

如何缓解牙科焦虑

口腔医生版

对牙医的恐惧会导致牙齿问题，反过来，也会增加焦虑。为了保护他们的口腔和身心健康，帮助患者打破这种循环是很重要的。

以下是一些帮助牙医缓解患者牙科焦虑的小贴士。

让患者感到安全和被倾听



用温暖的笑容问候患者。



赋予患者安全和被倾听的感觉。



对他们的需求有同理心。



提供能帮助患者应对治疗的信息，比如治疗会持续多久、在治疗中他们可能会有的感觉。



共同努力让每一次就诊过程尽可能轻松。



询问患者是否焦虑，关注他们可能的担忧。

创造一个平静的就诊环境



加入一些舒缓的元素，比如植物、杂志、玩具、拼图、图书、平静的音乐和电视。



保持就诊空间安排有序、整洁，帮助患者感到放松和舒适。



使用停止信号



治疗期间与患者商定一定信号，比如举手，以表示他们无法忍受或需要休息，让患者感到一切尽在掌握之中。

分散注意力



根据治疗内容，给患者提供可以听音乐或电视的耳机，帮助缓解焦虑。

镇静



如果患者极度恐惧，无法配合治疗，评估是否需要使用镇静，比如一氧化二氮或其他方法，来帮助患者接受治疗。



世界口腔健康日
三月二十日



worldoralhealthday.org

#WOHD25

#HappyMouth

fdi
FDI World Dental Federation