

如何缓解牙科焦虑 患者版

你知道对牙医的恐惧会导致牙齿问题，反过来也会增加焦虑吗？
定期口腔检查对你的口腔和身心健康都很重要。

以下是一些帮助缓解牙科焦虑的小贴士。

和牙医诉说



公开分享你的感受。



询问你可能有的问题。



共同努力让每一次就诊过程
尽可能轻松。

提前计划



在不繁忙的时候安排就
诊，以免不必要的压力。



叫上朋友或家人陪同你
一起去。

尝试深呼吸



放松技巧，比如深呼吸，
能帮你保持平静。试着慢
慢来，在就诊前和治疗中
深呼吸，以保持放松。



使用停止信号



治疗期间与牙医商定一个
信号，以表示你无法忍受
或需要休息。这个信号可
以很简单，比如举手。

分散注意力



与你的治疗团队确认在恰
当的时机帮助你把注意力
从周围的环境中转移出
来。比如，考虑带上耳机
听你喜欢的音乐！

镇静



如果你太害怕以至于无法接
受治疗，你的牙医或许可以
提供镇静的选择，比如使用
一氧化二氮或其他方法，来
让你感觉更舒服。



世界口腔健康日
三月二十日



worldoralhealthday.org

#WOHD25

#HappyMouth

fdi
FDI World Dental Federation