

# 如何缓解牙科焦虑

## 致口腔医生

对口腔医生的恐惧可能会引发影响健康、幸福及生活质量的口腔问题。以下是一些帮助口腔医生让患者就诊过程更简单、更放松的小贴士。

### 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。



清晰说明操作过程，并允许患者提问。



共同努力让每一次就诊过程尽可能轻松。

### 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。

