

如何缓解牙科焦虑

致患者

你知道吗？对口腔医生的恐惧可能会引发影响全身健康的口腔问题。定期进行口腔检查有助于保持口腔乃至整个人生的幸福健康。以下是一些让口腔检查更加简单和放松的小贴士。

和口腔医生诉说



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。

