**كيفية السيطرة على الخوف في عيادة طبيب الاسنان**

**احمد ابو رضوان**

****

**في خضم المسيرة الحياتية للأنسان صغيراً او كبيراً، ذكراً او أنثى، ومع وجود الأسنان في الفم التي تقوم بدور هام جداً في حياة الانسان منها الوظيفية ومنها التجميلية, حيث تتعرض الأسنان واللثة الى امراض متعددة، وتنعكس على الفم أعراض أمراض عامة من الجسم تكون الخط الوقائي الاول, ويتم اكتشاف هذه الامراض بواسطة أعراضها التي قد تنتشر بالفم وخاصة بالشفتين واللسان حيث يعتبران مرأة الجسم.**

**في حالة زيارة عيادة طبيب الأسنان سواء كان للفحص الدوري او للعلاج فأن الأشخاص أو المرضى يحسبون لعيادة الأسنان حساب كبيراً ويعتبرونها مصدر للخوف والقلق مما يؤثر ذلك على نوعية العلاج الذي قد يقدم في عيادة طبيب الاسنان بطرق علمية وبحرفية من قبل طبيب الأسنان، من المفيد أن يتخذ الأنسان له صديق يكون طبيب أسنان وللعائلة.**

**من أهم الطرق والوسائل التي تساعد على التغلب على الخوف من عيادة طبيب الاسنان:**

**1- العلاجات النفسية.**

**2- استخدام الادوية في الحالات الصعبة.**

**3- ان ابرة التخدير تعتبر الوسيلة الامثل للتخلص من الالم خلال ثواني وانها ليست سبباً للألم.**

**4- يستخدم طبيب الأسنان في العيادة وقبل الوخز بالابرة :**

**أ . بنج موضعي.**

**ب.بخاخ موضعي.**

**ج.كريم او جل بأطعمة مختلفة حسب مذاق الطفل.**

**5- على المريض ان يتعاون مع طبيب الاسنان ليتمكن انجاز العمل المطلوب في العيادة.**

**على المريض ان يأخذ نفس عميق شهيق وزفير قبل بداية العمل .**

**6- الاسترخاء التام على كرسي عيادة الاسنان.**

**7- اغماض العينين من فترة لاخرى.**

**8- اختيار الطرق العقائدية المناسبة لعقيدة المريض.**

**9- على المريض ان يختار رفيقا او صديقا لمرافقته في عيادة طبيب الاسنان اذا توفر لديه الخوف.**

**10-على الاباء ان يأخذوا ابنائهم الى عيادة طبيب الاسنان وذلك من اجل الفحص الدوري مرة كل 6 شهور على الاقل.**

**11-اذا كان الوالدان يعتريهم الخوف في عيادة الاسنان فيجب فصل الطفل عنهم ولا يسمح له الدخول للعيادة ومشاهدة الابوين يتألمون مما يساعد على نقل الخوف لهم.**

**12- سؤال الطفل اذا كان لديه فرشاة ومعجون اسنان.**

**13-سؤال الطفل عن كيفية تفريش اسنانه وتعليمه الطريقة الصحيحة في ذلك.**

**14-من الافضل اخذ الطفل لزيارة طبيب الاسنان قبل شعوره بالالم.**

**15-اذا لم يتم تعاون الطفل مع طبيب الاسنان فانه ينصح ان يقوم الاهل بعدم اعطاء الطفل ما يحب ويرغب مثل الاكل المفضل له، او اللعبة المفضلة له، وهذا ما يدعوه علم النفس بالحوافز السلبية.**

**16-اذا تعاون الطفل في عيادة طبيب الاسنان فحص اسنانه او علاجه فإنه من المنصف ان يتم تلبية الرغبات والوعود التي قد تكون قطعت من قبل الوالدين او من العيادة من هدايا يطلبها او اي شيء اخر.**

**17-في العيادات المتقدمة يتم عرض شريط فيديو تعليمي لاطفال باعمار مختلفة يتلقون علاج في عيادة طبيب الاسنان دون خوف.**

**الأدوية التي قد يلجأ لها طبيب الاسنان في التخفيف من حدة الخوف:**

**1-الادوية المضادة للقلق مثل الفاليوم للكبار حبة واحدة قبل زيارة عيادة طبيب الاسنان,وينصح ان يكون معه مرافقاً واذا كان طفلا ينصح باعطائه معلقة قبل موعد طبيب الاسنان بنصف ساعة. حيث يشعر الانسان باسترخاء تام وان اعصابه بدأت ترتاح قليلا مما يسهل الاجراءات الطبية داخل عيادة الاسنان.**

**2-الغاز المضحك وهو عبارة عن خليط من الغاز والاكسجين وبإشراف أخصائي متمرس يستنشق المريض هذا الغاز مما يؤدي الى الاسترخاء بالعضلات والاعصاب، مما يسهل العلاج في عيادة طبيب الاسنان وينتهي هذا التأثير بسرعة، وذلك عند التوقف عن التنفس من خلاله.**

**3-التخدير الكامل ويتم في عيادة اسنان داخل مستشفى مجهزة هذه العيادة، ويقوم طبيب مختص بالتخدير الكامل للمريض مما يفقد المريض الوعي كاملاً بما في ذلك عملية التنفس والبلع, وتستخدم هذه الحالة من التخدير العام للاشخاص الذين يصيبهم خوفا شديدا من عيادة الاسنان وللأطفال الذين لا يمكن لطبيب الاسنان او اخصائي طبيب الاطفال من علاجه بكل الطرق السابقة، كما ويستخدم في علاج اسنان لذوي الاحتياجات الخاصة.**