



# PAURA DEL DENTISTA?

**10 CONSIGLI PRATICI DEL DR. MARIO R. CAPPELLIN PER PERMETTERE ALLE PERSONE PIÙ ANSIOSE DI VIVERE CON SERENITÀ GLI APPUNTAMENTI DAL DENTISTA**

## Dottor Cappellin, sono molte le persone che hanno paura del dentista?

Purtroppo sì, ma le motivazioni sono molto differenti per ogni paziente: alcuni hanno vissuto brutte esperienze in passato e ne sono rimasti traumatizzati, altri sono bloccati dalla paura di provare dolore, altri ancora si stancano nel tenere aperta la bocca o presentano un riflesso del vomito marcato, che rende le sedute poco confortevoli, soprattutto quando occorre prendere impronte. Questa risposta, apparentemente pessimistica, in realtà può trasformarsi in una bellissima notizia per coloro che sono afflitti da questi problemi, perché esistono tecniche che permettono di eliminarli del tutto in modo semplice ed efficace.

## Sono tecniche che funzionano in tutti i pazienti o solo in quelli meno ansiosi?

In realtà non si tratta solo di una questione tecnica, ma soprattutto di una relazione che si instaura fra medico e paziente, con l'aiuto delle moderne tecnologie; sarebbe un errore puntare tutto sull'aspetto pratico, perché si dimenticherebbe il lato più importante, che è la soggettività del paziente, con le sue esperienze e le sue esigen-

ze specifiche. Il primo consiglio è quindi relativo all'instaurare un clima di dialogo, spontaneità e fiducia fin dalla prima visita: nella nostra esperienza abbiamo potuto verificare che è fondamentale la gentilezza del personale di assistenza, un ambiente luminoso e tranquillo, oltre alla disponibilità reciproca per condividere in modo trasparente ogni ansia o problema specifico, in modo che sia possibile spiegare con calma quali sono gli accorgimenti che verranno messi in atto per aiutare il paziente a superare ansia, paura e traumi passati.

## Quindi è il paziente che deve vincere la sua paura?

Naturalmente la partecipazione del paziente è indispensabile, ma in oltre quindici anni di esperienza abbiamo notato che il paziente ansioso desidera fortemente liberarsi delle sue paure: se trova aiuto e comprensione, diventa motivato e collaborante. Il primo consiglio è quindi cercare un professionista con cui ci si senta a proprio agio e che ispiri fiducia già fin dal primo contatto; il secondo è notare se il personale sa accogliere con il sorriso e tranquillizzare; il terzo è osservare se gli ambienti ispirano serenità e sicurezza.

## Può offrirci anche consigli su tecniche che possano aiutare il paziente in pratica?

Certamente, vi sono alcune tecniche che possono essere molto utili in questo cammino del paziente per liberarsi delle sue paure; prima di parlarne, vorrei però sottolineare che questo percorso ha come fine ultimo proprio quello di permettere alla persona di trovare aiuto per eliminare l'ansia legata alle cure, in modo che possa affrontarle con serenità e soprattutto in un'ottica di prevenzione e non solo quando costretti da problemi che

non si possono rimandare. Questi sono i prossimi consigli: quarto, non mettersi in condizione di doversi recare dal dentista quando sono in atto patologie dolorose, ma seguire un programma di igiene professionale periodica e di controlli che le prevenivano; quinto, se il dolore è presente, concordare con il medico una strategia immediata per eliminarlo (esistono farmaci davvero efficaci, ma da assumere solo sotto il consiglio di un professionista esperto) prima di sottoporsi alle sedute, per evitare brutte esperienze, inutili per il paziente e dannose per il rapporto di fiducia con il medico.

## Sono certamente buoni consigli, ma per quelli che sono comunque paurosi?

La tecnologia viene in aiuto di un rapporto ben impostato, mediante alcune tecniche tra cui la più efficace ritengo sia la sedazione cosciente, che consiste nell'inalazione di una miscela fra ossigeno e protossido di azoto, mediante una comoda mascherina. L'azione è veloce ed efficace, in circa 3-4 minuti si ottiene una sedazione del paziente, eliminando completamente la componente ansiosa e aumentando l'effetto anestetico, tanto che la maggior parte dei pazienti non si accorge neppure del momento in cui viene effettuata l'iniezione per l'anestesia locale. Un altro grande vantaggio è rappresentato dall'eliminazione completa del riflesso del vomito, problema che affligge tanti pazienti e li induce a rinunciare a sottoporsi alle cure dentistiche per paura di trovarsi a disagio, soprattutto durante la presa delle impronte. Grazie a questo effetto, anche i pazienti che hanno difficoltà a tenere aperta la bocca possono trovare un aiuto in un piccolo, ma utilissimo strumento, che consiste in un cuneo di gomma interposto fra i molari del lato opposto a quello in cui si deve lavorare, che permette di rilassare la muscolatura; personalmente, io lo richiedo sempre anche quando devo solamente effettuare una detartrasi: è così comodo che talvolta i pazienti si addormentano durante la seduta. Il sesto consiglio è quindi quello di utilizzare il più possibile la sedazione cosciente (non presenta effetti collaterali), il settimo è quello di richiedere l'apribocca di gomma.

## Ci sono altri accorgimenti che possono rendere più confortevole l'esperienza del dentista?

Tornando al tema delle impronte, esistono tele-



camere tridimensionali che permettono di rilevare le preparazioni dei denti con una precisione superiore e senza alcun disagio per il paziente; l'ottavo consiglio è di verificare già in prima visita se il dentista offre questo servizio, un indicatore del livello di investimento tecnologico dello studio, spesso correlato all'attenzione nei confronti dei pazienti che presentano esigenze particolari. Il nono consiglio è per coloro che soffrono di secchezza delle labbra: è possibile richiedere l'applicazione di un sottile strato di crema protettiva, per evitare che si possano screpolare.

## E per chi ha più paura del conto del dentista che delle sedute dentistiche?

A parte la battuta, poter affrontare con serenità anche l'aspetto economico delle cure è importante, perché spesso rimandare la prevenzione o la cura di patologie semplici può originare problemi ben più difficili, lunghi e costosi da risolvere. A questo proposito, l'ultimo consiglio è di parlarne apertamente con il medico, per trovare le soluzioni terapeutiche più adatte alle esigenze di ogni paziente e concordare le modalità di pagamento più adatte per il budget di ognuno (per esempio usufruendo dell'ottima convenzione dell'Ass. Naz. Dentisti Italiani con Compass per finanziamenti a tasso zero senza spese).

Clinica dentale Cappellin

autoriz. san. n° 60bis, dir. sanitario dr. Mario R. Cappellin

