

CÓMO ALIVIAR LA ANSIEDAD DENTAL para pacientes

¿SABÍAS QUE EL MIEDO AL DENTISTA PUEDE DESEMBOCAR EN PROBLEMAS DENTALES QUE, A SU VEZ, PUEDEN AUMENTAR LA ANSIEDAD? VISITAR AL DENTISTA CON REGULARIDAD ES FUNDAMENTAL PARA LA BOCA, LA MENTE Y LA SALUD GENERAL.

Aquí presentamos algunos consejos para ayudar a reducir la ansiedad dental.

HABLA CON TU DENTISTA



Comparte tus sentimientos abiertamente.



Haz cualquier **pregunta** que tengas.



Colabora con el dentista para que la visita sea lo más relajada posible.

PLANIFICA CON ANTELACIÓN



Programa una cita un día en el que no tengas demasiado que hacer para evitar añadir estrés innecesario.



Pídele a un amigo o familiar que te acompañe.

INTENTA RESPIRAR MÁS PROFUNDAMENTE

Las técnicas de relajación, como la respiración profunda, pueden ayudarte a calmar los nervios. Intenta respirar lenta y profundamente **antes y durante** tu cita para estar relajado.



USA UNA SEÑAL PARA PARAR



Acuerda una señal con tu dentista para que puedas usarla si te sientes abrumado o necesitas un descanso durante el tratamiento. Puede ser algo tan sencillo como **levantar la mano**.

BUSCA DISTRACCIONES



Habla con el equipo que te trata sobre la posibilidad de usar distracciones cuando sea adecuado para que te ayuden a evadirte de lo que te rodea. Por ejemplo, una opción es que lleves auriculares para **escuchar tu música favorita**.

SEDACIÓN



Si tienes tanto miedo que eso impide que recibas el tratamiento que necesitas, tal vez tu dentista pueda ofrecerte opciones de sedación, como el óxido nitroso u otros métodos, que te ayudarán a **sentirte más a gusto**.



Día Mundial de la
Salud Bucodental
20 de marzo

worldoralhealthday.org

#WOHD25

#HappyMouth



FDI World Dental Federation