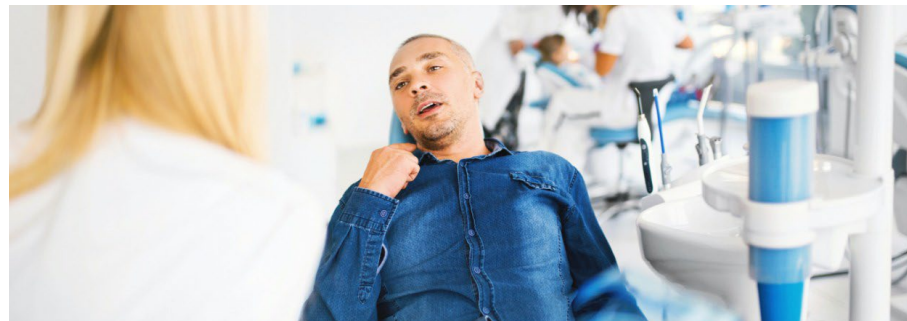


Formas de controlar la **Ansiedad** que le genera ir al dentista



Más de uno de cada tres estadounidenses sufre de ansiedad dental. Entonces, ¿por qué aparece el temor al dentista?

Las consultas dentales generan ansiedad a las personas por diferentes motivos. Algunos se anticipan al dolor. Otros se preocupan por si el dentista puede estar apresurado o ignorar sus preocupaciones. Otros generadores de estrés incluyen los recuerdos negativos de experiencias pasadas o incluso el olor a instrumentos esterilizados que hay en los consultorios dentales. Incluso el simple hecho de interrumpir una rutina diaria para una consulta con el dentista puede generar ansiedad.

Si no se trata, la ansiedad dental puede provocar problemas de salud bucal, lo que, a su vez, puede requerir más tratamiento dental.

La confianza y la comunicación ayudan a reducir el estrés

Uno de los factores más importantes para superar la ansiedad dental es la buena comunicación entre usted y su dentista. Cuando siente que está informado y bajo control en una consulta, normalmente siente menos ansiedad.

Consejos para mantener la calma cuando consulta al dentista

- 1. Comparta sus miedos.** Si expresa sus inquietudes, el dentista podrá adaptar el tratamiento a sus necesidades.
- 2. Concéntrese en su respiración durante los tratamientos dentales.** Como sucede con algunas técnicas de meditación, concentrarse en una respiración lenta y regular ayuda a reducir los niveles de estrés.
- 3. Escuche su música.** Si el sonido del torno lo perturba, lleve consigo sus auriculares y su música favorita.
- 4. Controle lo que come y bebe.** Consuma alimentos con alto contenido proteico que, a diferencia de los dulces, tienen un efecto relajante.
- 5. Comuníquese por señas.** Siéntase confiado al acordar hacer ciertas señas con la mano para comunicarse con su dentista. Cuando se sienta incómodo, indíquele a su dentista que disminuya o detenga el procedimiento.
- 6. Busque recomendaciones.** Cuando necesite un dentista, pida a sus amigos y familiares que le recomienden uno. Recibir comentarios positivos acerca de un dentista por parte de una persona en quien confía puede ayudarlo a reducir su ansiedad.



Ways to manage your Dental Anxiety



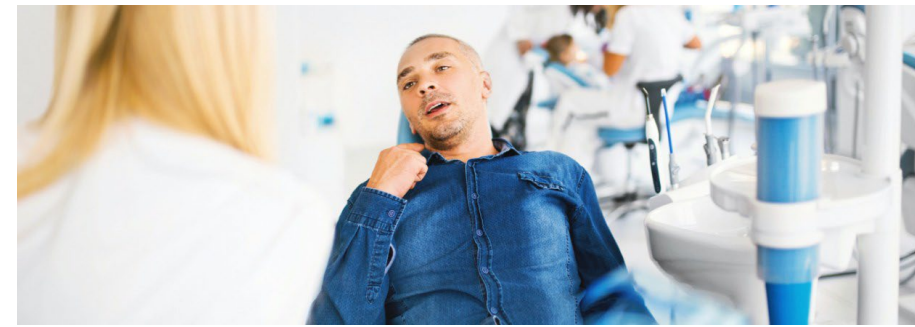
More than one in three Americans **suffers from dental anxiety**. So why the fear of the dentist?

People are anxious about dental visits for different reasons. Some anticipate pain. Others worry that the dentist might be rushed or neglect their concerns. Additional stressors include negative memories of past experiences or even the smell of the dental office. Even simply interrupting a daily routine to visit the dentist visit may create anxiety.

If unaddressed, dental anxiety can lead to **oral health problems**, which can, in turn, require more dental treatment.

Trust and communication help lower stress

One of the most important factors in overcoming dental anxiety is good communication between you and your dentist. When you feel informed and in control throughout a visit, you're typically less anxious. If your anxiety is preventing you from getting the care you need, you should have a frank discussion with your dentist about your fear.



Tips for staying calm when you visit the dentist

- 1. Share your fears.** Expressing your concerns will help your dentist adapt the treatment to your needs.
- 2. Focus on your breathing during dental procedures.** When people are nervous, they tend to hold their breath, which decreases oxygen levels and further increases feelings of panic. As in some meditation techniques, a focus on slow, regular breathing helps reduce stress levels.
- 3. Listen to some tunes!** If the sound of the drill bothers you, bring along your favorite music and earphones.
- 4. Watch what you eat and drink.** Eat high-protein foods which — unlike sugary foods — produce a calming effect.
- 5. Use hand signals.** Empower yourself by agreeing on hand signals to communicate with your dentist. When you feel uncomfortable, signal the dentist to ease off or stop the procedure.
- 6. Get some good reviews.** If you're looking for a dentist, ask friends and relatives for recommendations. A glowing review about a dentist from someone you trust can help reduce your anxiety.