

MS.c Dt. Zerrin TÜFEKÇİ

Korkmadan Rahatça Diş Hekimine Gitmek için;

Diş hekimi kontrollerimiz kimilerimiz için zorunluluktur. Ya rahatsızlığımız artık beklenemez bir hal almıştır yada ağrımız. Kimimiz için rutin kontrol. Yaşadığımız sıradan bir günden çok da farklı olmayan ... Kimimiz için günler öncesinden başlayan bir karabasan... Bir an önce “şu kontrolüm bir bitse” diye düşündüğümüz, aklımıza geldikçe bizi daraltan, sıkıştıran, “Yine mi geldi bu kontrol zamanı !” dedirten ve iptal etmenin ya da ertelemenin bir yolunu düşündüren... Oysa bu korkularımızın çoğu geçmişten gelen diş tedavisi öykülerine dayalıdır.

Günümüz diş hekimliği artık geçmişte uygulanandan çok daha hasta merkezli... Her şey hastalara daha kısa zamanda, daha uzun süre dayanacak ve en az diş dokusu kaldırılarak, en sağlıklı, en estetik işleri yapmayı hedefler durumunda. Hekimlerimiz bir taraftan en son teknolojiyi kullanmaya çalışırken, bir taraftan da hem mesleki hem de paramedikal konularda kendilerini sürekli geliştirmeye çalışıyorlar.

Neden diş hekimlerinden ya da diş hekimi muayenehanelerine gitmekten korkulur?

Bilinmeyenden korkmak ya da rahatsızlık hissetmek insanoğlunun en doğal tepkisidir. Eğer kişilerin herhangi bir diş tedavisi deneyimi yoksa tedirginlik ancak ailenin ya da yakın çevredeki arkadaşların yaşadığı olumsuz bir tecrübenin duyulmasına, anlatılan hikayelerin

dinlenmesine dayalıdır. Şaşırtıcı ama zaman zaman bir film sahnesi bile diş tedavisinden korkulmasına neden olabilmektedir. Bunların dışındaki korkuların sebebi olarak, hastaların kendi yaşadıkları olumsuz tecrübeler, diş hekimliğinde kullanılan aletlerden korkulması, kullanılan aletlerin yeterince temiz olmadığını ya da iyi steril edilmediğini düşünme, bir sürü aletin ve ellerin ağız içine girmesi nedeniyle hissedilen rahatsızlık, tedavi sırasında mikrop kapma endişesi gibi kaygılar sayılabilir.

Bu benzeri korku yada tedirginliğe sahip olan hastalar, hekimleri ile görüştikleri ilk seansta mutlaka bu rahatsızlıklarını söylemelidirler. Diş hekimleri bu sıkıntılara sahip hastaların, kliniklerinde rahat etmesi için, muayenehanelerindeki donanımları ve sterilizasyon yöntemlerini hastalarına detaylarıyla anlatabilirler. Çünkü söylenmeyen bu tedirginlikler, daha sonraki seanslarda farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir.

Hasta hekim iletişiminin kurulduğu ilk seans pek çok açıdan çok önemlidir. Bu gün etkili iletişimde gerek NLP, gerekse çözüm odaklı koçluk metotları, hatta gerektiğinde telkin ve hipnozdan yararlanılarak hem korkular giderilebilmekte hem de bu metotlarla hastanın gerçek beklentileri ortaya çıkartılarak daha verimli ve istenilen sonuçlar elde edilebilmektedir. Hekim-hasta iletişiminin kurulup sürdürülmesinde güven duygusunun oluşturulup,

geliştirilmesi çok önemli yer tutmaktadır. Bunun için de zamana ihtiyaç vardır.

Hastalar yeni metotların yardımıyla güven ve cesaretlerini ortaya çıkarttiklarında, tedavilerini istedikleri şekilde tamamladıklarında kendilerini inanılmaz şekilde hafiflemiş hissetmektedirler. Sorulduğunda ise “ne değişti” diye çoğu zaman hastalar kendilerine ilişkin cevaplar verirler. “Ben değiştim, bakış açım değişti. Hissettiğim korku, yaşadığım tedavinin kendisinden çok daha büyükmüş” derler. Çoğu zaman tedaviden çok, kendi tedavi algılarından bahsederler. Bu kişilerin güven duyguları artmıştır ve daha önemlisi diş tedavisi yaptırmanın anlamı değişmiştir.

Bu metotların dışında, hasta hala çok korkuyorsa sedasyon adı verilen ve bazı ilaçlarla, hastanın bilinci açıkken anestezi uzmanı tarafından oluşturulan derin uyku ile hastaların tedavilerini de yapmak da mümkündür. Ağrısız anestezi ve güvenin ön planda olduğu doktor hasta ilişkisi ve düzenli kontrollerle sürdürülen ağız hijyeni ile hastalar korkularını yenebilmekte ve sağlıklı ağız ve diş yapısına sahip olabilmektedirler.

Unutulmamalıdır ki beden bir bütündür ve sağlık ağızda başlar. Sistemin bir parçasında ki bozulma sistemin tüm parçalarını etkiler.

E

through
life



In Order to Go to the Dentist at Ease without Anxiety;

Dentist check-ups are an obligation for some of us. Either our disease is unbearable or our pain is... For some of us check-up is a routine. Not very different from an ordinary day in our lives... For some of us it is a nightmare starting from days before... Which makes us think "I wish this check-up was over already", which makes us get down and suffocate whenever we think about it, makes us say "check-up time again?!" and makes us try to find excuses for delaying or cancelling it... Yet most of these anxieties roots from the past dental treatment experiences.

Today, dental care is much more patient-oriented than how it was applied in the past. Everything is designed for the shortest, the most durable, the healthiest and the most aesthetic treatment which involves the least dental tissue procedure. On the one hand our doctors try to make use of the latest technology, on the other hand they continuously try to improve themselves both professionally and in paramedical subjects.

Why dentists or dental check-ups are scary?

Being scared of the unknown or feeling an unease is the most natural reaction of the humankind. If the individuals do not have any dental treatment experience, the nervous-

ness can only be based on the negative experiences they hear from their friends around them and listening to the stories they hear from them. It is surprising but even a movie scene may result in dental treatment anxiety. The causes of fears other than these may be listed as the patient's own negative experiences, being afraid of the equipment used in dentistry, thinking the equipment is not clean or not sterilized enough, the discomfort emerging from feeling a lot of equipment and hands in the mouth, being afraid of getting an infection during the treatment...etc.

People who have these kind of fears or anxieties, should absolutely talk about these discomforts to their doctors in the first session. Dentists may explain the equipment and the sterilization techniques used in the clinic in detail in order to comfort their patients. Because these untold anxieties may arise in different ways in later sessions.

The first session is very important in terms of building the doctor-patient communication. Today, through effective communication, NLP, solution oriented coaching programs, even suggestion and hypnosis are the techniques which are used to both eliminate fears and to reveal patients' real expectations to gain more efficient and desired result. Creation and enhancement of trust holds an important place

in order to create and maintain the doctor-patient communication. This takes time.

When the patients gain confidence and courage, they feel unbelievably lighter when they complete their treatment as they wish. When they are asked about "What has changed?", they usually answer in terms of themselves. "I changed; my point of view changed. My fear had been far greater than my treatment itself", they say. Most of the times, rather than the treatment, they talk about their perception of the treatment. These people have gained feelings of security; and even more importantly, the meaning for having a dental treatment has changed for them.

Other than these methods, if the patients are still very afraid, it is also possible to apply the treatment in a deep sleep state created by an anesthesia specialist while the patient is conscious. A doctor-patient relationship based on painless anesthesia and trust, and mouth hygiene maintained through regular checkups make it possible for patients to overcome their fears and have a healthy mouth and dental structure.

Let's keep in mind that the body is a whole and the health starts from the mouth. A disorder in a part of a system affects all the parts in the system.