



Cómo controlar la ansiedad dental

Más de 1 de cada 4 estadounidenses (27 %) que se saltan las visitas dentales de rutina admiten que lo hicieron porque tenían miedo de ir al dentista.¹

Sin embargo, evitar las visitas dentales de rutina puede provocar mala salud bucal, dolor y procedimientos dentales más costosos y complejos en el futuro. A continuación, se detallan las causas de la ansiedad dental y algunos consejos para superarla.

¿QUÉ CAUSA LA ANSIEDAD DENTAL?

Las causas de la ansiedad dental pueden variar, pero algunos factores comunes incluyen:

- Experiencias negativas pasadas en el dentista, en especial durante la infancia
- Tendencias ansiosas en general
- Preocupación o vergüenza por una mala salud bucal o higiene dental
- Ansiedad por tener que pagar por el tratamiento
- Miedo al posible dolor
- Miedo a las agujas o herramientas dentales
- Miedo a las arcadas o el ahogo³

Continúa en la siguiente página



1 DE CADA 4 PERSONAS OMITIÓ EL CUIDADO DENTAL DE RUTINA



ALREDEDOR DE \$46,000 MILLONES SE PIERDEN CADA AÑO DEBIDO A PROBLEMAS DENTALES²



LA ATENCIÓN DE RUTINA PUEDE AYUDAR A DETECTAR PROBLEMAS A TIEMPO

Cómo controlar la ansiedad dental (continuación)



CÓMO PUEDEN AYUDAR SU DENTISTA E HIGIENISTA

Los profesionales dentales tienen experiencia en el tratamiento de la ansiedad. Es importante ser sincero con su dentista acerca de cualquier inquietud. No tenga miedo de hacer preguntas. Si informa a su dentista e higienista dental con anticipación sobre su ansiedad, tendrá la oportunidad de analizar las opciones de atención. Su dentista puede ofrecerle sugerencias para ayudarlo a relajarse. Sea específico sobre lo que lo pone nervioso, incluida cualquier experiencia previa.

Quizás haya sentido dolor en el pasado. Si es así, infórmeselo al personal, ya que su dentista puede sugerir una dosis mayor de anestesia local para adormecer el área de su boca donde se realiza el procedimiento. Su dentista también puede sugerirle métodos para aliviar el dolor después de su visita.³

¿SIENTE ANSIEDAD POR EL PAGO DEL TRATAMIENTO?

Hable con su dentista sobre la posibilidad de organizar el pago antes de su visita. También se recomienda que le pida a su dentista que envíe una determinación previa de beneficios para cualquier servicio dental que pueda costar más de \$250.

Una determinación previa de beneficios le indicará el monto total que deberá pagar el paciente antes de programar cualquier tratamiento.

También puede considerar la compra de un seguro dental. Según su plan, el seguro dental generalmente cubre las visitas preventivas en un 80 % o 100 %, lo que hace que las visitas preventivas sean más asequibles.

LO QUE PUEDE HACER

Además de la ayuda que recibe de los dentistas, también podría intentar una o más de las siguientes estrategias para controlar la ansiedad:

- Pídale a familiares y amigos que le recomienden un dentista que sepa tranquilizarlos.
- Programe su cita en un momento en el que esté menos estresado, como temprano por la mañana.
- Evite los alimentos azucarados y la cafeína antes de su cita. Comer una comida rica en proteínas antes de un procedimiento puede ayudar a estimular las sustancias químicas del cerebro que reducen la ansiedad.
- Asista a la cita con un familiar o amigo, si se permiten los acompañantes.
- Respire profundamente para ayudar a disminuir su frecuencia cardíaca y relajar sus músculos. Intente inhalar mientras cuenta lentamente hasta cinco, mantenga la respiración por un segundo y luego exhale lentamente. Repita según sea necesario.
- Lleve auriculares y escuche música.
- Distráigase con una pelota o un juguete antiestrés.
- Acuerde una señal para avisar a su dentista si necesita una breve pausa durante el tratamiento.

No está solo cuando se trata de controlar la ansiedad dental. Comuníquese con su equipo dental, ya que ellos pueden ayudarlo a sentirse más cómodo. Es importante realizarse controles dentales regulares y mantener buenos hábitos de salud bucal.³ Visitar al dentista con regularidad puede ayudar a que el tratamiento sea más fácil y menos costoso, además de mantener su sonrisa saludable.

Obtenga más información sobre cómo mantener su salud bucal en DeltaDentalVA.com/Members/Resources.

¹DDPA 2020 Adult's Oral Health & Well-Being Survey. ²[cdc.gov/nccdc/priorities/oral-disease.html](https://www.cdc.gov/nccdc/priorities/oral-disease.html). ³deltadental.com/us/en/protect-my-smile/visiting-the-dentist/dental-anxiety/dealing-with-dental-anxiety.html