

Można poskromić odruch wymiotny u stomatologa

Jeśli już na samą myśl o wizycie u dentysty robi Ci się niedobrze, to posłuchaj rad **stomatologa Iwony Gnach - Olejniczak** z Unident Union Dental Spa.

Odruch wymiotny, który pojawia się podczas leczenia zębów jest bardzo często formą dentofobii, czyli strachu przed dentystą (wiąże się ze stresem i napięciem). Warto więc znaleźć zaufanego specjalistę, który wytłumaczy na czym będzie polegał zabieg, uprzedzi co można podczas niego odczuwać, uspokoi i doda odwagi uśmiechem. Takie podejście stomatologa często sprawia, że pacjent rozluźnia się, a wizyta przebiega bardziej komfortowo.

● Bardzo często odruch wymiotny występuje przy pobieraniu wycisku (potrzebnego np. do wykonania korony). Najtrudniejszy jest moment twardnienia masy wyciskowej, gdy pacjent może odczuwać nacisk na podniebienie. Jeśli masz z tym problem, powinnaś wiedzieć, że najważniejsze w tej sytuacji, to postarać się nie przelikać śliny. Możesz się wówczas bez skrępowania ślinić, może ci kapać z ust – to naturalna reakcja. Dobrze jest też wtedy głośno oddychać przez nos.

Ważne: wycisk należy pobierać w pozycji siedzącej, pionowej, co zmniejsza reakcję wymiotną.

● Możesz sama nauczyć się eliminować nieprzyjemny odruch, dzięki prostym ćwiczeniom, które trzeba regularnie robić w domu.

1. Otwórz usta i staraj się swobodnie oddychać przez nos. Koncentruj się na wdechu i wydechu, myśl o opadającej i unoszącej się przeponie. Staraj się także rozluźnić mięśnie twarzy. Można wykonywać takie ćwiczenia codziennie w trakcie higieny jamy ustnej. Dzięki takiemu treningowi przyzwyczajają się do podrażniania tych stref, które na dotyk re-



✓ Dentofobia

Wyniki badania „Nawyki Europejczyków związane z higieną i zdrowiem jamy ustnej” pokazują, że aż 39% Polaków zaniebduje wizyty u stomatologa ze strachu.

agują odruchem wymiotnym – to pomoże go kontrolować także w gabinecie.

2. Delikatnie uciskaj czubkiem palca podniebienie, przesuwając się z dnia na dzień coraz bliżej podniebienia miękkiego. Można także ćwiczyć się w mistrzowskim oczyszczaniu języka za pomocą skrobaczki. Oswaja się w ten sposób z dotykiem w strefach nadwrażliwych.

● Jeśli ćwiczenia nie pomagają, stomatolog może zaproponować ci znieczulenie podniebienia za pomocą lignokainy. Mdłości zniweluje też podanie podtlenku azotu (gazu rozweselającego).