

浅谈牙科患者的牙科畏惧症及相关护理措施

顾 焯 李群荣 赵广艳 顾 奕

中国人民解放军联勤保障部队第九〇三医院 浙江 杭州 310014

摘要: 本文深入探讨了牙科畏惧症对牙科治疗的影响、病因分析及相关护理措施。牙科畏惧症不仅影响患者与医生的配合,导致治疗延误或中断,降低治疗效率与质量,还对患者心理健康造成深远影响。文章分析了直接因素和间接因素对牙科畏惧症的影响,并提出了加强患者教育与沟通、创造舒适就医环境、提高医护人员素质、心理治疗与放松训练以及创新治疗方式与手段等护理措施。本文旨在为缓解牙科畏惧症、提高患者治疗接受度和满意度提供有益参考。

关键词: 牙科患者; 牙科畏惧症; 护理措施

引言: 牙科畏惧症是牙科治疗中常见的问题,严重影响患者的治疗体验和效果。随着生活水平的提高和健康意识的增强,人们对牙科治疗的需求日益增加,但牙科畏惧症却成为许多患者接受治疗的障碍。本文旨在通过分析牙科畏惧症的病因,探讨有效的护理措施,以期牙科医生提供更为全面的治疗策略,提高患者治疗体验和满意度,推动口腔健康事业的发展。

1 牙科畏惧症对牙科治疗的影响

1.1 影响患者与医生的配合

牙科畏惧症在患者接受牙科治疗过程中,首先会显著影响患者与医生之间的配合。由于内心强烈的恐惧和焦虑,患者可能表现出抗拒、逃避甚至敌对的行为。这种不良的配合状态不仅增加了医生的诊疗难度,还可能导致治疗过程的不顺利。患者可能因为恐惧而难以按照医生的指示进行操作,如张口、保持头部稳定等,这些都会直接影响治疗的精确性和安全性。

1.2 导致治疗延误或中断

牙科畏惧症还可能导致治疗被延误或中断,一些患者因为害怕治疗过程中的疼痛或不适,而选择推迟或取消预约。这种逃避行为不仅会使已有的口腔问题得不到及时解决,还可能进一步恶化,增加治疗的难度和复杂性。对于已经开始的治疗,患者也可能因为无法忍受恐惧和焦虑而选择中断,这同样会打乱医生的治疗计划,影响整体的治疗效果^[1]。

1.3 降低治疗效率与质量

牙科畏惧症的存在还会显著降低牙科治疗的效率与质量,由于患者的不配合和逃避行为,医生可能需要花费更多的时间和精力来安抚患者、解释治疗方案,甚至

可能需要多次尝试才能完成治疗。这不仅延长了治疗的时间,还可能因为重复操作而增加治疗的风险和不确定性;患者的恐惧和焦虑情绪还可能影响医生的判断和操作,进一步降低治疗的精确度和质量。

1.4 对患者心理健康的影响

除了对治疗过程的直接影响外,牙科畏惧症还会对患者的心理健康产生深远的影响。长期的恐惧和焦虑可能导致患者出现抑郁、失眠等心理问题,严重影响其生活质量和幸福感^[2]。由于牙科治疗的延误和中断,患者还可能面临口腔问题的持续困扰和疼痛,这种身心的双重负担会进一步加重其心理负担,形成恶性循环。

2 牙科畏惧症的病因分析

2.1 直接因素

牙科畏惧症的产生,直接因素起着至关重要的作用。陌生的医疗环境,包括医院或诊所的布局、气味、光线等,都可能让患者感到不安和紧张。陌生的医生,尤其是初次见面的医生,其形象、态度、言语等都可能成为患者产生恐惧感的来源。另外,牙科治疗设备的噪音,如高速涡轮手机的嗡嗡声、钻牙时的吱吱声等,这些尖锐且刺耳的声音往往让患者感到恐惧和不适。同时,牙科治疗中的侵入性操作,如拔牙、根管治疗等,这些需要直接对口腔内部进行操作的手段,也会让患者因为担心疼痛和伤害而产生强烈的畏惧感。

2.2 间接因素

除了直接因素外,间接因素同样对牙科畏惧症的产生有着不可忽视的影响。家庭与朋友对口腔治疗的负面评价,如“看牙医很痛苦”、“拔牙很可怕”等言论,会在患者心中留下深刻的印象,进而形成对牙科治疗的恐惧心理。媒体中关于口腔治疗的负面宣传,如过度渲染治疗的疼痛感和不适感,也会加剧患者对牙科治疗的

作者简介: 李群荣(1972年),男,浙江金华,主治医师,本科,研究方向为口腔内科、口腔黏膜病治疗。

畏惧。另外,患者个人的年龄、性格、就诊时的身体状况等也会影响其对牙科治疗的接受度^[3]。例如,儿童可能因为年龄较小、心理承受能力较弱而更容易产生畏惧感;而敏感、焦虑的性格特征也会增加患者产生牙科畏惧症的风险。同时,患者的教育背景与经济条件也是不可忽视的间接因素。教育背景较低的患者可能缺乏对口腔健康知识的了解,从而更容易对牙科治疗产生误解和恐惧;而经济条件较差的患者可能因为担心治疗费用而产生心理负担,进而加重对牙科治疗的畏惧感。

3 牙科畏惧症的相关护理措施

3.1 加强患者教育与沟通

在应对牙科畏惧症的过程中,加强患者教育与沟通是至关重要的第一步。这不仅仅是向患者提供关于口腔健康和牙科治疗的基本信息,更重要的是建立一种基于信任 and 理解的医患关系。医护人员应当主动向患者解释每一项治疗的目的、过程、可能的感受及预期效果,消除患者的未知恐惧。通过使用通俗易懂的语言和形象的比喻,帮助患者更好地理解治疗过程,减少因信息不对称而产生的焦虑。教育患者认识到牙科治疗的重要性和必要性,以及早期干预对预防口腔疾病的重要性,有助于激发患者的积极性,增强其接受治疗的决心。医护人员还需耐心倾听患者的担忧和疑虑,给予充分的关注和支持,通过积极、正面的反馈,增强患者的信心。对于儿童患者,可以通过故事讲述、角色扮演等寓教于乐的方式,使他们在轻松愉快的氛围中接受口腔健康教育,减少对牙科治疗的恐惧。在沟通过程中,医护人员应保持耐心和同理心,尊重患者的感受和选择,鼓励患者表达自己的需求和期望。通过建立有效的双向沟通,医护人员可以更好地理解患者的心理状态,为制定个性化的护理计划提供依据。

3.2 创造舒适的就医环境

为了缓解牙科畏惧症,创造一个温馨、舒适、放松的就医环境至关重要。首先,诊室的设计应注重温馨舒适,如采用柔和的灯光、舒适的座椅、温馨的色调和适当的绿植,以营造一种温馨的家庭氛围,减轻患者的紧张感。同时,保持诊室的整洁和安静,减少不必要的噪音和干扰,有助于患者放松心情。在就诊过程中,医护人员应穿着整洁、态度亲切,用温和的语气与患者交流,以减轻患者的陌生感和恐惧感。提供个性化的服务,如播放患者喜欢的音乐、提供舒适的眼罩和耳塞等,可以让患者在治疗过程中感受到更多的关注和呵护。对于儿童患者,可以设置专门的儿童诊室,布置成孩子们喜欢的样子,如贴上卡通壁纸、摆放玩具等,同

时准备一些适合儿童的口腔健康教育材料,如绘本、动画视频等,以吸引孩子们的注意力,使他们在愉快的氛围中接受口腔检查和治疗。通过创造舒适的就医环境,可以有效减轻患者的紧张和恐惧感,提高患者对牙科治疗的接受度和满意度。

3.3 提高医护人员的个人素质

医护人员的个人素质和专业水平直接影响患者对牙科治疗的信任度和满意度。为了提高医护人员的个人素质,应从以下几个方面入手:第一,加强医护人员的专业培训,提高其对口腔健康知识和牙科治疗技术的掌握程度。只有具备扎实的专业知识和熟练的操作技能,医护人员才能在治疗过程中展现出专业和自信,赢得患者的信任;医护人员还应不断学习最新的口腔医学研究成果和治疗技术,以提升自己的专业水平,为患者提供更加先进、有效的治疗方案^[4]。第二,培养医护人员的沟通能力和同理心。医护人员需要具备良好的沟通技巧,能够清晰、准确地解释治疗方案,回答患者的疑问,同时倾听患者的需求和担忧。通过积极倾听和同理心的运用,医护人员可以更好地理解患者的心理状态,为患者提供个性化的心理支持和安慰。在与患者沟通时,医护人员应保持耐心和温和的态度,避免使用过于专业或复杂的术语,以免增加患者的困惑和不安。第三,医护人员还应注重自身形象和言行举止。穿着整洁、得体,举止端庄、大方,能够给患者留下良好的第一印象,增强患者对医护人员的信任感;医护人员在与患者交流时,应保持微笑和亲切的语气,营造一种温馨、和谐的就诊氛围。通过提高医护人员的个人素质,可以增强患者对牙科治疗的信心,减轻患者的恐惧和焦虑情绪,提高治疗效果和患者的满意度。

3.4 心理治疗与放松训练

对于牙科畏惧症患者来说,心理治疗与放松训练是缓解其恐惧情绪、提高治疗接受度的重要手段。心理治疗主要包括认知行为疗法、暴露疗法和系统脱敏疗法等;认知行为疗法旨在帮助患者识别和改变不合理的恐惧认知,通过教育和引导,使患者认识到牙科治疗的重要性和必要性,同时纠正其关于疼痛的夸大认知。这种疗法可以帮助患者建立积极的应对机制,增强面对牙科治疗的勇气和信心;暴露疗法则是通过逐步让患者接触与牙科治疗相关的刺激,如模拟治疗过程的场景、声音等,使患者逐渐适应并克服恐惧。这种疗法需要在医护人员的指导下进行,以确保患者的安全和舒适度;系统脱敏疗法则是通过逐步降低患者对牙科治疗的恐惧刺激强度,使患者逐渐适应并接受治疗。这种疗法需要医护

人员根据患者的具体情况,制定个性化的脱敏计划,并在治疗过程中密切观察患者的反应,及时调整脱敏进度。除了心理治疗外,放松训练也是缓解牙科畏惧症患者恐惧情绪的有效方法。常见的放松训练包括深呼吸、渐进性肌肉松弛训练、冥想等。这些训练可以帮助患者放松身心,缓解紧张和焦虑情绪,提高治疗的舒适度和成功率;医护人员应根据患者的具体情况,选择合适的心理治疗方法和放松训练方式,并在治疗过程中给予患者充分的关注和支持。通过心理治疗与放松训练的结合运用,可以有效缓解患者的恐惧情绪,提高其对牙科治疗的接受度和满意度。

3.5 创新治疗方式与手段

随着科技的进步和口腔医学的发展,创新治疗方式与手段不断涌现,为缓解牙科畏惧症患者提供了更多的选择。其中,无痛治疗技术、虚拟现实技术和镇静治疗等是较为突出的创新手段。无痛治疗技术通过局部麻醉、笑气吸入等方式,减轻或消除患者在治疗过程中的疼痛感。这种技术可以有效缓解患者的恐惧情绪,提高治疗的舒适度和成功率。医护人员应根据患者的具体情况,选择合适的无痛治疗方法,并在治疗前向患者详细解释治疗过程和可能的感受;虚拟现实技术则通过模拟真实的牙科治疗场景,帮助患者在虚拟环境中逐渐适应并克服恐惧。这种技术不仅可以在治疗前进行脱敏训练,还可以在治疗过程中为患者提供视觉和听觉上的分散注意力,减轻其对治疗的恐惧感^[5]。虚拟现实技术的应用为患者提供了一种沉浸式的体验,使他们能够在相对安全的环境中逐步接触和适应牙科治疗相关的刺激,从而有效减轻畏惧情绪;镇静治疗则是通过给予患者药物或采取其他非药物手段,使患者达到一种放松或轻度睡眠的状态,从而减轻或消除其在治疗过程中的恐惧和不适感。这种方法尤其适用于对牙科治疗极度畏惧或无法配合的患者。镇静治疗需要在专业医护人员的指导下进行,并严格监测患者的生命体征和反应,以确保治疗的安全性和有效性。除了上述创新手段外,医护人员还可

以结合患者的具体情况和需求,探索其他创新的治疗方式。例如,通过引入游戏化元素,将牙科治疗过程转化为一种有趣的挑战或任务,激发患者的参与热情和积极性;或者利用现代科技手段,如远程监控和远程咨询,为患者提供更加便捷、个性化的服务;在创新治疗方式和手段的应用过程中,医护人员需要密切关注患者的反应和治疗效果,及时调整治疗方案。同时,医护人员还应加强与患者的沟通和教育,使患者充分了解创新治疗的优势和局限性,以及可能带来的风险和副作用。通过医患双方的共同努力,可以确保创新治疗方式的有效性和安全性,为牙科畏惧症患者提供更加优质、高效的治疗服务。

结束语

综上所述,牙科畏惧症对牙科治疗的影响不容忽视,但通过加强患者教育与沟通、创造舒适就医环境、提高医护人员素质、心理治疗与放松训练以及创新治疗方式与手段等护理措施,可以有效缓解患者的畏惧情绪,提高治疗接受度和满意度。未来,应继续关注牙科畏惧症的研究,不断优化护理措施,为患者提供更加优质、高效的牙科治疗服务。

参考文献

- [1]王丽丽.观察临床护理对口腔修复牙科畏惧症的影响[J].智慧健康,2020,6(20):63-64,71.
- [2]杨柳.临床护理对口腔修复牙科畏惧症的影响[J].中国医药指南,2021,17(12):240-241.
- [3]张宗骊.浅谈牙科患者的牙科畏惧症及相关护理措施[J].医学信息,2019(3):441-441.DOI:10.3969/j.issn.1006-1959.2019.03.614.
- [4]庞国防,胡才友,杨泽.中国人口老龄化趋势与对策[J].中国老年保健医学.2021,(1).DOI:10.3969/j.issn.1672-2671.2021.01.001.
- [5]翟玉洁,时权,李华,等.老年种植牙患者牙科焦虑症调查与原因分析[J].中华老年口腔医学杂志,2023,21(6):347-350,355.DOI:10.19749/j.cn.cjgd.1672-2973.2023.06.007.