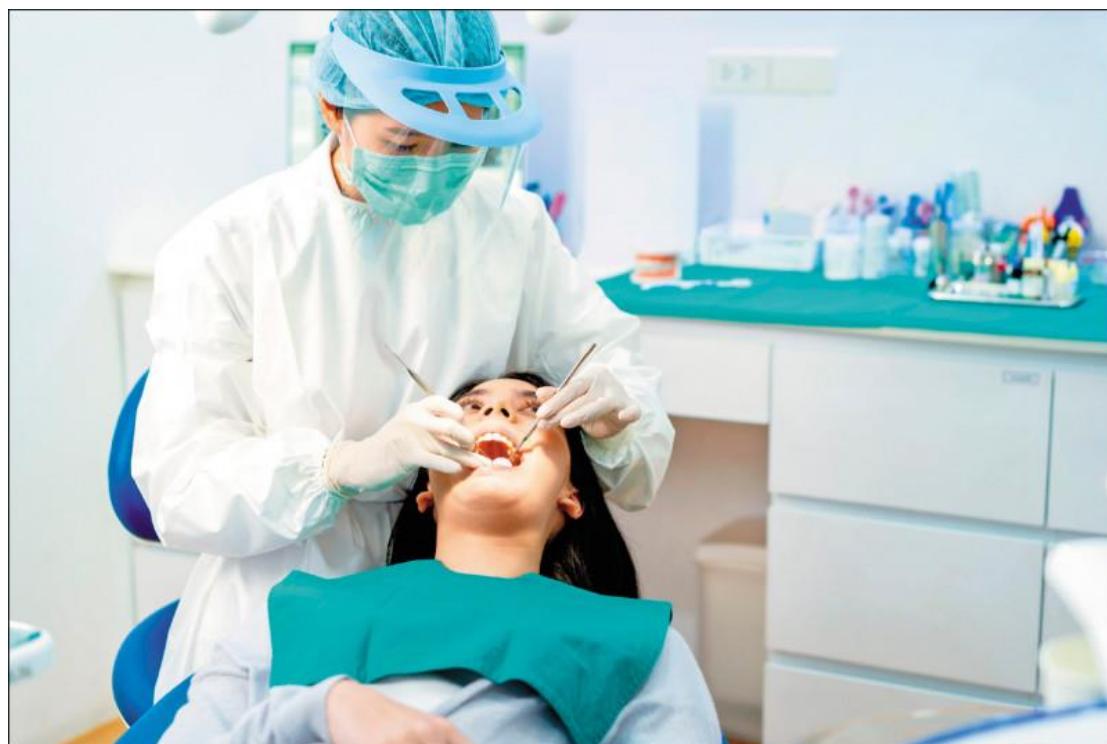


## 醫病攜手合作 克服看牙恐懼症



找出自己為何怕看牙的原因，有助於解決看牙恐懼症；

身為牙醫師，有幾句經典台詞大家一定都不陌生：「醫生...我很怕看牙齒！」「醫生我很怕痛！」「醫生等下會不會很久？我好害怕！」在以拔牙業務為大宗的口腔外科診間，這幾句台詞一天更是會聽好幾遍。其實不論有沒有需要拔牙齒，害怕看牙齒這件事，可謂人類的共通恐懼之一。

## 怕痛可打麻藥 怕吵可戴耳機

美國有一篇文獻統計指出，成人看牙恐懼症的盛行率約有 50-80%，由此可見「看牙恐懼症」真的相當常見（甚至很多牙醫師自己也都非常害怕被看牙齒）。不過所謂「知己知彼，百戰百勝」，面對「看牙齒」這隻可怕的大怪獸，我們可以一一地解構，來逐一擊破讓人害怕的地方。

有些人是怕痛，有些人怕酸，有些人怕牙科機器的聲音，有些人則可能是過往不好的看牙經驗，讓他進入牙科診間就開始沒來由地恐懼。假使在進入牙科診間前，病人若能先覺察到自己害怕的東西是什麼，牙醫師便可以用適當的方法或工具，來「對症下藥」，讓病人舒適些。

好比怕痛的話，我們可以用麻藥來控制疼痛，雖然打麻藥時也是會有一定程度的不適感，但根據我們的臨床經驗，疼痛算是「最大隻也最好對付的怪獸」，忍耐個幾針，就可以大大降低過程中的不適感了。

## 舒眠治療或全身麻醉 也是選項

若是因為過往不好的牙科經驗所以覺得恐懼，這時候就比較需要一次次的經驗建立，扭轉過往的不好回憶，過程中需要病人和牙醫師攜手合作，建立信心，一起克服這個心魔！

如果害怕的是機器的聲音，或許也可以先準備耳機（不容易掉出來也比較不會佔空間的型號為佳）和自己想聽的音樂，詢問牙醫師治療過程中是否可以聽自己的音樂，讓機器聲音不那麼明顯，同時亦可以轉移注意力（不過切記音樂音量不要大到聽不到牙醫師講話）。

看牙雖可怕，但如果因為害怕而拖延理想的治療時機，牙齒真正痛起來才是更加可怕。只要病人有決心想要好好地面對看牙齒這件事，牙醫師絕對願意跟你們一起解決問題，就算真的最後克服不了，還是有舒眠治療或全身麻醉的方式可以選擇（不過也是要經過完整的評估和討論才能確定是否適合），千萬不要因為恐懼而錯失黃金治療時機。

（作者為台安醫院口腔顎面外科主治醫師）