

# אחת ולתמיד: כך תעזרו לילדכם להתגבר על הפחד מרופא שיניים

ביקור תקופתי יסייע באבחון מוקדם של מחלות הפה והחניכיים ובשמירה על שיני ילדכם בריאות וחזקות. אם הם מביעים חשש - יש מה לעשות בנידון. ד"ר עופר אלטברגר, מנהל מרפאת חיוך ראשון, מסביר כיצד תוכלו לעזור להם להתגבר על הפחד מרופא השיניים

ד"ר עופר אלטברגר, בשיתוף zap doctors / 16/02/2022



אין מה לפחד. ילד אצל רופא שיניים (צילום: Shutterstock)

קישורים מקודמים ע"י טאבולה

**אולי יעניין אותך**

**"כאבא לילד שאני כל כך אוהב, הלב פשוט נשבר"**

להושיט יד

בלי סקוץ', דלי או סבון-ככה תנקה את כל הבית ב5 דקות בלבד

## הפיצוח של השנה: נוסחה יחידה עם 4 סוגי מגנזיום להפחתה במשקל

בריאותלי

מידע נוסף

### הנאיביות מחלחלת למטה: הטעויות של מסאי דגו בהפסד לשריף

ספורט

פחד מרופא שיניים (דנטופוביה) רווח בקרב ילדים ומבוגרים ומביא לכך שרבים נמנעים להגיע לטיפול שיניים לאורך זמן. כדי להסביר פחד זה נהוג לחלק אותו לשני סוגים שונים: הראשון - פחד אובייקטיבי שנובע מטראומה או מניסיון רע שחווה המטופל בעבר אשר משפיע עליו בכל מפגש עם רופא השיניים. פחד זה מאפיין מבוגרים שנולדו בין 1960 לסוף שנות ה-80, כאשר גישות הטיפול אופיינו באגרסיביות גבוהה והמודעות לחרדת שיניים הייתה רווחת פחות. רבים מאותם ילדים שחוו לעיתים גם טיפולי שיניים אגרסיביים ללא הרדמה הם היום הורים לילדים שמתמודדים בעצמם עם חרדות זהות.

הפחד השני הוא הפחד הסובייקטיבי אשר מתעורר בעקבות מפגש עם אדם שחווה טראומה כלשהי ומספר עליה לאדם אחר. לכן ייתכן מאוד שהפחד של ילדכם נובע מסיפור של חברו לגן שעבר טיפול שיניים בו אמרו לו שהוא צריך להיות "גיבור" ו"חזק". ילדכם מסיק מזה שרופא שיניים זה דבר מפחיד וגם עליו להיות "גיבור" בביקור אצל הרופא. קחו בחשבון שגם אתם יכולים ליצור פחד סובייקטיבי אצל ילדיכם. בהקשר זה שקל יותר לפתור פחד אובייקטיבי אך כדי להתמודד עם פחד סובייקטיבי יש ליצור סביבה תומכת ולשמור על תקשורת חיובית ומקדמת לאורך זמן.

### "לא מפחיד", "לא קשה", "לא כואב"

ברוב המקרים ילדים חוששים להגיע לרופא שיניים בעקבות פחד שהוטבע בהם מהסביבה הקרובה. במקרים רבים גם אנחנו ההורים עלולים להשתמש במילים מפחידות כמו "טיפול נוראי" או "כאבי תופת" כדי לתאר את החוויה שלנו וכך אנחנו "תורמים" להעצמת הפחדים של הילד. חשוב להיות מודע לכך ולדעת שהילד שומע, מקשיב ומטמיע את כל מה שהוא חשוף אליו, חשוב גם לדעת שילד לא יודע לסנן את המידע שמגיע אליו ולכן צריך לבחור בקפידה את המילים, להרבות בתיאורים חיוביים ולהדגיש את היכולות על פני החולשות - כך למשל תוכלו להרחיב כיצד התמודדתם עם הפחד שלכם מהביקור, אילו כוחות עמדו

לרשותכם, כיצד הרופא סייע לכם ואילו פתרונות הוא הציע - כך תסייעו בהרחבת נקודת המבט של הילד ותעודדו אותו לאתר את כוחותיו ולמצוא אותם בתוכו.

בהקשר זה אציין שנעשו מחקרים רבים ולעיתים ביטויים כמו "אתה צריך להיות גיבור" תורמים להעצמת הפחד. לכן אני ממליץ להחליף מילים כמו "קשה", "כואב" ו"מאתגר" במסרים אחרים כמו "אתה בידיים טובות" ולהדגיש את חוזקות הילד כמו חוכמה, תבונה, יוזמה וסקרנות. חשוב להקפיד על כך גם לאחר הטיפול כדי שהתחושה שתיחרט בזיכרוננו של הילד תהיה טובה ונעימה.

נוסף לכך אני מציע להימנע מהשימוש במילה "לא" - "לא מפחיד", "לא קשה", "לא כואב" וזאת כיוון שאנשים נוטים לשכוח את "הלא" שמגיע לפני התיאור ומתמקדים בתיאור עצמו. היפכו את השפה - במקום "לא מפחיד" אמרו "מרגיע" ובמקום "לא כואב" אמרו "נעים" - אימוץ של מונחים חיוביים ייסעו להפיג את החרדה ויאפשרו לכם להפגין דוגמה לדרך טובה להתמודדות עם הטיפול.

קישורים מקודמים ע"י טאבולה

## אולי יעניין אותך

◀ לאחר שצעק 'בושה' לסמוטריץ; ארגוני

ימין דורשים להשעות את כתב

גליצ' ברנזיה

◀ הר האוורסט הוא כבר לא ההר הגבוה

ביותר בעולם? אלו ההרים שהביסו

אותו תיירות

◀ "זה המוצר שעזר לי להפסיק לנשנש"

בריאותלי

◀ אני מנסה להסתיר מאמא את הכאב,

מספיק היא מפחדת" התדרדרות

במצבה של טובי בת ה 13 רחשי לב

## צרו עם ילדכם זיכרונות טובים

כולנו מכירים את ההמלצה "לשמור את הטוב לסוף" וכך אני ממליץ לנהוג גם ביום בו תבקרו אצל רופא השיניים. כך למשל תוכלו לקבוע שלאחר טיפול השיניים תקדישו זמן איכות לילד, צאו לסרט או לבילוי משפחתי אחר שיותיר בילד חוויה חיובית. אם אתם בעצמכם חוששים להגיע למרפאת השיניים, אני ממליץ שאת ילדכם ילווה אדם קרוב אחר שאינו סובל מדנטופוביה. זכרו שאין זו בושה להחליף רופא שיניים אם הדרך או הגישה שלו אינה תואמת את הערכים ואת התחושות שלכם. בחרו להיות מטופלים של רופא שיניים רגיש, מבין וכיפי. רופא שיטפל בילד תוך הקפדה על גישה חיובית ותומכת לשם כך תוכלו להתבסס על המלצות ואף להגיע לפגישת היכרות ראשונית.

הכותב הוא [ד"ר עופר אלטברגר](#) מנהל מרפאת השיניים "חיוך ראשון" אשר מעניקה טיפולים מקיפים בתחום רפואת השיניים לכל המשפחה תוך התמקצעות מיוחדת בטיפול באנשים הסובלים מחרדות שונות ובפרט דנטופוביה. לפרטים נוספים צרו קשר: [077-8052069](tel:077-8052069)