IMAGEN :

# El miedo al dentista afecta a màs del 16 % de los españoles. Clínica Smiling te ofrece 10 consejos para superarlo.

## La visita al dentista se convierte en muchas ocasiones , en una experiencia traumàtica difícil de superar. Este miedo, que paraliza y que no siempre es racional, es màs conocido como dentofobia

El problema más frecuente de esta enfermedad se traduce en una mala salud bucal provocada por escasas visitas al dentista. En España afecta al 15% de los ciudadanos, según datos de la Federación Dental Española, si bien una inmensa mayoría de la población manifiesta miedo, ansiedad o malestar , antes y durante un tratamiento de odontología. Siendo las más temidas las extracciones de piezas dentales y las endodoncias.  
  
Una persona, con fobia dental evitará a toda costa la consulta con el experto. Lo que tiene peores implicancias en su salud dental. En el caso de los niños este mismo miedo resulta aún más difícil de tratar.  
  
Para que la visita al dentista sea agradable y libre de traumas, Clínica Smiling (C/ Hortaleza 70, Telf. 91 523 32 72, Madrid. www.clinicasmiling.com) , ha tenido en cuenta una serie de factores para que la experiencia resulte un auténtico placer para los sentidos:  
  
Espacio Físico: se ha cuidado especialmente la arquitectura y la decoración creando un ambiente que no se corresponda al cliché de una clínica dental. Las estancias están dominadas por los colores verde y blanco, evitándose las esquinas en techos y paredes, y los pomos en las puertas. Con sillas diseñadas por Philipe Stark y libros de arte en lugar de revistas del corazón.  
  
Aromaterapia: el olor es uno de los aspectos que más repercuten en el miedo al dentista, conscientes de ellos en Smiling aplica la aromaterapia en su centro. Cuando se entra a la sala de espera, una deliciosa fragancia a manzana nos envuelve; de nuevo, nada de un penetrante olor a medicamentos tan característico en las clínicas dentales.  
  
La Iluminación: en el diseño de la iluminación se han utilizado luces indirectas, creando un ambiente cálido y acogedor más propio de un local dónde reunirnos y compartir con los amigos.  
  
El Uniforme: en Smiling los doctores no llevan la típica bata blanca, lo sustituyen por jeans y camisetas con el color corporativo. En cuanto al calzado, los zuecos blancos, dan paso a unos realizados con el diseño más actual.  
  
Cafetería Self Service: para que la espera sea más llevadera o para que puedas charlar tranquilamente, una vez finalizado el tratamiento con el doctor que lo ha realizado, en Smiling encontrarás una cafetería en la que podrás servirte un café, una infusión o el zumo que más te guste.  
  
Sedación dulces sueños: para ayudar a aquellas personas que sufren de dentofobia Smiling ofrece la posibilidad de administrar sedación , bajo supervisión de una anestesista, permitiendo la realización de todos los tratamientos en una sola sesión.  
  
Además de todos estos aspectos, los profesionales de Smiling ofrecen una serie de consejos para que la visita al dentista sea agradable y sin tensiones, y finalice con la mejor de las sonrisas:  
  
Opta por un dentista que te dé absoluta confianza. El odontólogo es un profesional con amplia experiencia por lo que no debes tenerle miedo.  
  
Háblale de tu miedo y recuerda que tú no eres el único que lo siente. El facultativo te ayudará a afrontarlos y vencerlos, además es la persona idónea para aclararte cualquier duda.  
  
Llega a la consulta antes de la cita concertada para no añadir más estrés a la situación.   
  
Antes de la realización del tratamiento pauta con tu dentista el ritmo y las pausas que necesitas.  
  
Si lo necesitas, pide a tu médico que administre algún tipo de sedación para evitar molestias en la realización del tratamiento.  
  
Emplea técnicas de relajación, una vez que te encuentres en la clínica dental. Respira profundamente, piensa en algo agradable o visualiza una imagen que te ayuda a obtener un efecto relajante.  
  
No dudes en comunicar al dentista cuando sientas dolor. Recuerda que no sólo tu lo padeces.   
  
Solicita un espejo de mano para que puedas observar lo que el odontólogo está realizando en tu boca.  
  
Pide que alguien te acompañe sin con ello te vas a encontrar más seguro y tranquilo.   
  
Piensa que es peor retrasar la visita al dentista. Es mejor tratar los problemas a tiempo y en cuanto se detecten, ya que a medida que pase el tiempo pueden ser más doloroso. Smiling recomienda acudir cada seis meses al odontólogo para realizarse una revisión.