

## La peur du dentiste

Les Français sont encore très nombreux à avoir peur d'aller chez le dentiste au point de ne pas **se faire soigner**. Pour cette raison, 29% d'entre eux ont renoncé aux soins dentaires.

### Une peur héréditaire :

Une précédente étude espagnole révélait qu'une personne sur 5 redoutait d'aller chez le dentiste par peur de souffrir et que cette peur irrationnelle était transmise par les parents, particulièrement par les pères.

Le stress du papa aurait une influence sur les émotions des enfants et sur celles de la mère. Il contaminerait toute la famille à sa phobie. Si malgré tous les progrès qui ont été faits dans les cabinets dentaires pour votre confort, vous craignez toujours de vous faire soigner.



### Reconnaître les patients qui ont peur des dentistes

#### Le questionnaire:

- la fiche d'inscription remise à tous nos nouveaux patients contient non seulement des renseignements sur l'état de santé mais aussi des questions plus ciblées pour savoir s'il y a une peur du dentiste et de quelle importance elle est.

#### Le dialogue avec le patient:

- un dentiste expérimenté dans ce domaine est en mesure de déterminer lors du premier entretien avec le nouveau patient, à l'aide de quelques questions, s'il y a un problème d'anxiété.



#### Le comportement pendant le traitement:

**La position :** le patient sur le fauteuil de consultation, la mise en place et le cas échéant l'agitation des mains et des pieds. La requête du patient de se rincer fréquemment la bouche – pour interrompre le traitement – peut tout aussi bien être un indice pour une phobie du dentiste,

**Réflexe nauséux :** des haut-le-cœur, une envie de vomir, une déglutition exagérée.

**Transpiration :** profuse sur le front (sueur d'anxiété) est un indice évident que le patient ne se sent pas à l'aise.



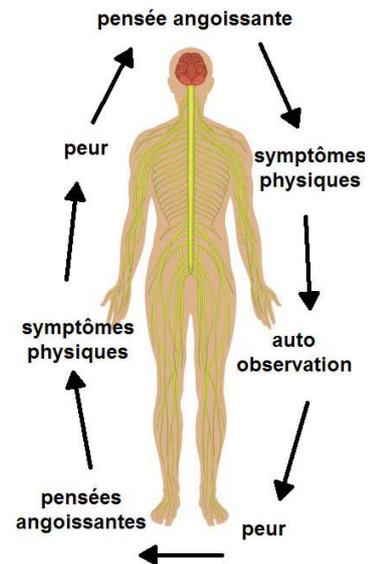


## Cercle vicieux :

Plus on a peur, moins on va chez le dentiste, plus le dentiste est confronté à un problème difficile à gérer lorsque l'on consulte en urgence.

L'anxieux associe les séances chez le dentiste à ces situations urgentes qui ne sont qu'exceptionnelles dans un exercice courant de la dentisterie.

Par ailleurs, l'absence de suivi entraîne une dégradation de la santé bucco-dentaire et par conséquent des futurs soins aux coûts très onéreux.



## Des astuces pour contrôler cette peur irrationnelle

### Communication :

Le dentiste est aussi là pour vous soigner, et non pas pour vous faire mal. Faites-lui part de votre appréhension et votre angoisse. Il adaptera sa méthode de travail à vos craintes:

- il vous expliquera les étapes des soins que vous allez suivre,
- travaillera plus doucement, observera vos réactions,
- il mettra tout en œuvre pour vous rassurer.

Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec un praticien, n'hésitez pas à changer. Demandez conseil autour de vous : vos amis craintifs peuvent vous en recommander un bon !

### Homéopathie :

Si vous avez besoin de vous relaxer avant un rendez-vous, vous pouvez prendre en homéopathie :

- 5 granules de Ignatia 9 CH 3 fois par jour l'avant-veille et la veille du rendez-vous.
- 2 granules de Gelsemium 4 CH et un granule de Nux vomica 7 CH en cas d'angoisse forte dans le cabinet

### Phytothérapie.

Prenez 4 gélules d' Euphytose® la veille au soir, puis quatre à cinq une heure avant.

### Thérapie cognitive comportementale

**Dr Sauzereau & Dr Conti**  
**Selarl cabinet-dentaire.fr**  
**25 rue Péclet, 75015 Paris**  
**01.44.19.81.66**

### **Article sur la peur du dentiste**

Si votre peur est une **phobie**, il est essentiel de la traiter par 10 à 15 séances de thérapie cognitive comportementale réalisée par un psychiatre. Attention, ne pas aller chez le dentiste est dangereux pour votre santé.

