

فوبیای دندان پزشکی

دکتر علی ابراهیمی

استادیار روانشناسی بالینی، عضو هیئت
علمی گروه روانشناسی بالینی،
دانشکده پزشکی،
دانشگاه علوم پزشکی تبریز



«شجاعت به معنای فقدان ترس نیست.
شجاعت یعنی داشتن ترس، اما یافتن راهی برای
عبور از آن.»

- بیر گرینز

اهداف یادگیری

- تعریف فوبیای دندانپزشکی
- برای تمایز قائل شدن بین اضطراب، ترس و فوبیا
- برای بحث در مورد انواع فوبیای دندانپزشکی
- برای تعیین علل فوبیای دندانپزشکی
- بررسی شیوع فوبیای دندانپزشکی
- برای تشخیص و مدیریت بیماران مبتلا به فوبیای دندانپزشکی

محتویات

- تعریف فوبیای دندانپزشکی
- انواع فوبیای دندانپزشکی
- علائم و نشانه‌ها
- علل
- شیوع
- تشخیص
- مدیریت
- نتیجه‌گیری

فوبيا چیست؟



• PHOBIA:

A Type of anxiety disorder.

Defined as:

“An extreme, irrational fear of a specific object, activity or situation that leads to a compelling desire to avoid it.”

- Fear of needles (**Trypanophobia**)
- Fear of Flying (**Aerophobia**)
- Fear of being Alone (**Monophobia**)



تزریق هر اسی

چگونه بفهمیم ترس ما فوبیک است؟

- تجربه ترس طبیعی است و اکثر مردم حداقل یک یا دو ترس غیرمنطقی دارند. با این حال، گاهی اوقات ترس‌ها می‌توانند به فوبیا تبدیل شوند و شروع به تداخل با زندگی عادی شما کنند.
- فوبیا ترس شدید است.



اصطلاحات

- اضطراب:

واکنش به یک خطر ناشناخته.

- ترس:

واکنش به یک خطر شناخته شده.

شامل پاسخ «جنگ یا گریز» می‌شود.

- فوبیا:

مثل ترس است، اما شدیدتر.



فوبیای دندانپزشکی

• تعریف:

ترس شدید از دندانپزشکی و دریافت خدمات دندانپزشکی.



انواع فویای دندانپزشکی



انواع فوبیای دندانپزشکی

□ دنتوفوبیا:

ترس از دندانپزشکان.

□ اودنتوفوبیا:

ترس از درمان‌های دندانپزشکی.

□ تریانوفوبیا:

ترس از سوزن یا تزریق.

دنتوفوبيا



اودنتوفوبيا



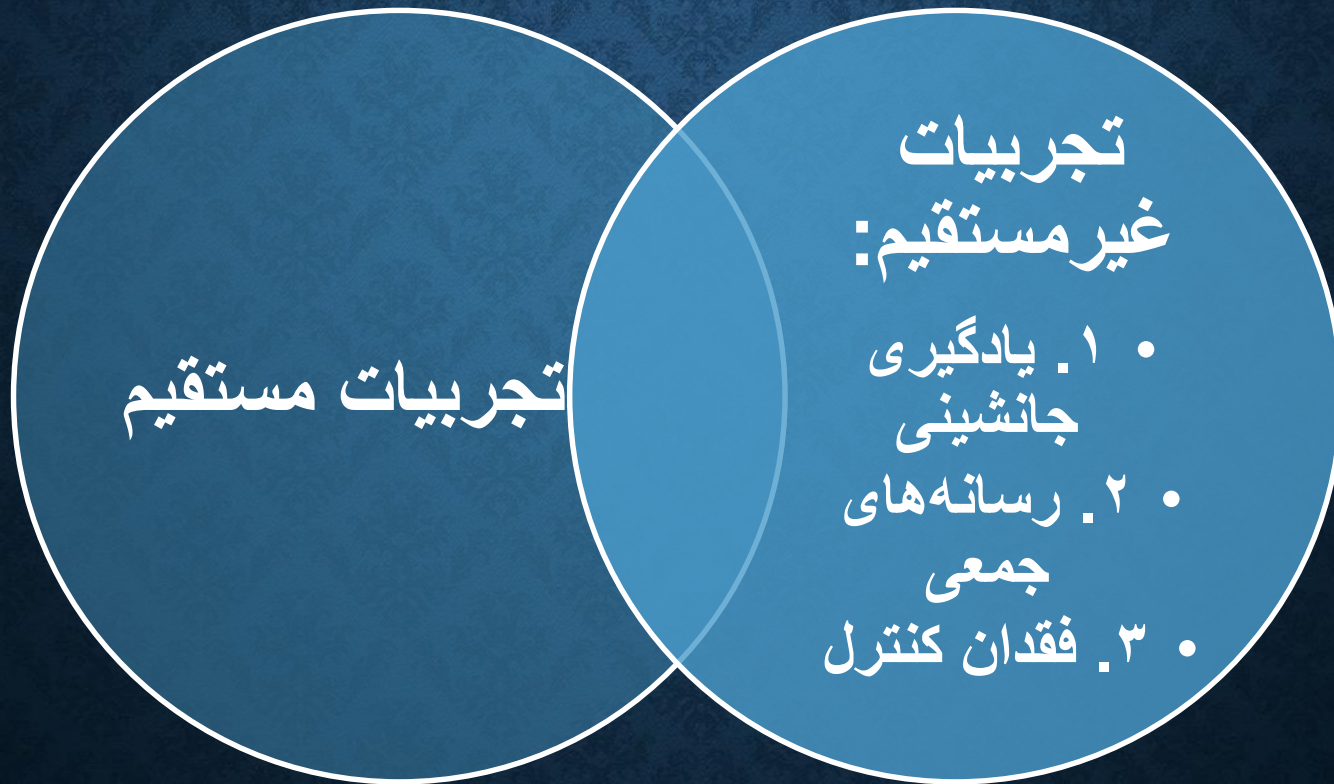
تريپانوفوبيا

علائم و نشانه‌ها

- مشکل در خوابیدن شب قبل از مراجعه به دندانپزشک
- احساس عصبی بودن
- گریه کردن یا احساس بیماری جسمی حتی با فکر کردن به مراجعه به دندانپزشک
- ناراحتی شدید از فکر کردن به قرار دادن اشیاء در دهان در طول ویزیت دندانپزشکی یا واقعاً هنگام قرار دادن آنها در دهان.



علل فوبیای دندانپزشکی



تجربیات مستقیم

تجربیات مستقیم

- تجربه مستقیم رایج‌ترین روشی است که افراد را به سمت فوبیای دندانپزشکی سوق می‌دهد.
- تجربه دردناک یا آسیب‌زای دندانپزشکی.
- دندانپزشک بی‌احساس، بی‌تفاوت، بی‌علاقه یا سرد.



تجربیات غیر مستقیم

تجربیات غیرمستقیم

۱. یادگیری نیابتی
۲. رسانه‌های جمعی
۳. درماندگی و فقدان کنترل ادراک‌شده

۱. یادگیری جانشینی

فوبیای دندانپزشکی ممکن است با شنیدن تجربیات آسیب‌زای دیگران یا دیدگاه‌های منفی نسبت به دندانپزشکی ایجاد شود.



Al Ebrahimi, Ph.D.



5/19/20

۲. رسانه‌های جمعی

تصویر منفی از دندانپزشکان در رسانه‌های جمعی و کارتون‌ها نیز ممکن است در ایجاد ترس از دندانپزشکی نقش داشته باشد.

فیلم‌ها:

۱. دندانپزشک

۲. دندانپزشک و دنباله آن

۳. مرد مارا تن

(دکتر کریستین یک جنایتکار جنگی است)

که با تجهیزات دندانپزشکی شکنجه می‌دهد)



Al Ebrahimi, Ph.D.

مرد ماراثن



۳. درماندگی و احساس فقدان کنترل

تحقیقات نشان داده است که احساس عدم کنترل منجر به ترس می‌شود.



برخی از علل شایع و مدیریت آنها:

علل

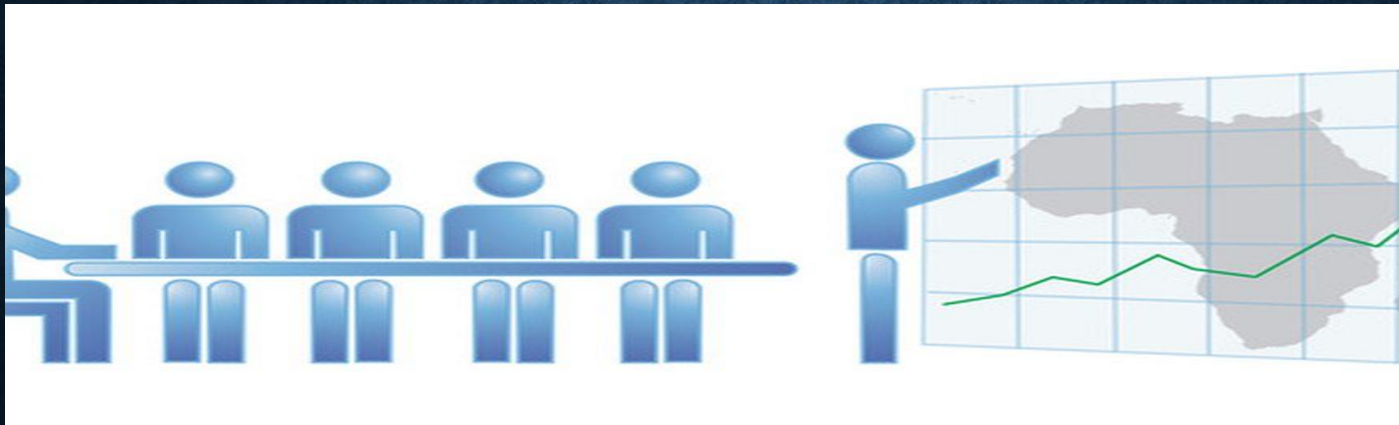
- تجربه منفی قبلی
- بی‌کفایتی و فقدان کنترل
- خجالت

چگونه مدیریت کنیم؟

- اطمینان خاطر
- باید به بیماران یادآوری شود که می‌توانند هر زمان که بخواهند، روند درمان را متوقف کنند.
- به بیمارانی که از وضعیت دندان‌هایشان خجالت می‌کشند، باید یادآوری شود که دندانپزشکان دندان‌های آنها را در هر شرایطی می‌بینند و بیماران خود را به دلیل سلامت ضعیف دهان و دندان قضاوت نمی‌کنند.

شیوع

- زنان معمولاً ترس بیشتری از دندانپزشکی نسبت به مردان گزارش می‌دهند.
- بیشتر در افراد جوان نسبت به افراد مسن
- افراد معمولاً گزارش می‌دهند که از روش‌های تهاجمی‌تر بیشتر از روش‌های کم‌تهاجمی‌تر می‌ترسند.



شیوع

طبق یک نظرسنجی:

- در بین فوبیها، فوبیای دندانپزشکی شایعترین بود و پس از آن فوبیای ارتفاع و فوبیای عنکبوت قرار داشتند.



Al Ebrahimi, Ph.D.

5/19/2025

25

شیوع ترس و فوبیای دندانپزشکی نسبت به سایر زیرگروههای ترس و فوبیا
Oosternk FM. و همکاران. Eur J Oral Sci. 2009

تأثيرات فوبيای دندانپزشکی

تأثيرات بر جامعه

بیمارانی که به دلیل ترس، درمان دندانپزشکی خود را به تعویق می‌اندازند، عواقب آن می‌تواند درد و رنج غیرضروری باشد.

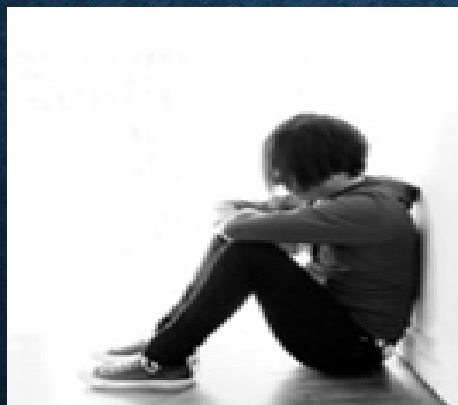
تأثيرات بر تیم دندانپزشکی

هزینه نوبت‌های از دست رفته یا پر نشده، برای دندانپزشک به یک مشکل مالی تبدیل می‌شود.

تأثيرات بر بیمار

بهداشت ضعیف دهان و دندان

از دست دادن عزت نفس



Al Ebrahimi, Ph.D.

5/19/2025

26

تشخیص

فوبیای مراقبت‌های دندانپزشکی با موارد زیر تشخیص داده می‌شود:

- مقیاس اضطراب دندانپزشکی کورا
- مقیاس اصلاح‌شده اضطراب دندانپزشکی



Questionnaire

(Please circle the answer that matches your feelings about each question.)

1. If you had to go to the dentist tomorrow, how would you feel about it?
 - a) I would look forward to it as a reasonably enjoyable experience.
 - b) I wouldn't care one way or the other.
 - c) I would be little uneasy about it.
 - d) I would be afraid that it would be unpleasant and painful.
 - e) I would be very frightened of what the dentist might do.
2. When you are waiting in the dentist's office for your turn in the chair, how do you feel?
 - a) Relaxed.
 - b) A little uneasy.
 - c) Tense.
 - d) Anxious.
 - e) So anxious that I sometimes break out in a sweat or almost feel physically sick.
3. When you are in the dentist's chair waiting while he gets his drill ready to begin working on your teeth, how do you feel?
 - a) Relaxed.
 - b) A little uneasy.
 - c) Tense.
 - d) Anxious.
 - e) So anxious that I sometimes break out in a sweat or almost feel physically sick.
4. You are in the dentist's chair to have your teeth cleaned. While you are waiting and the dentist is getting out the instruments which he will use to scrape your teeth around the gums, how do you feel?
 - a) Relaxed.
 - b) A little uneasy.
 - c) Tense.
 - d) Anxious.
 - e) So anxious that I sometimes break out in a sweat or almost feel physically sick.

Modified Dental Anxiety Scale

CAN YOU TELL US HOW ANXIOUS YOU GET, IF AT ALL,
WITH YOUR DENTAL VISIT?

PLEASE INDICATE BY INSERTING 'X' IN THE APPROPRIATE BOX

1. If you went to your Dentist for TREATMENT TOMORROW, how would you feel?

<i>Not</i>	<i>Slightly</i>	<i>Fairly</i>	<i>Very</i>	<i>Extremely</i>
<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>

1. If you were sitting in the WAITING ROOM (waiting for treatment), how would you feel?

<i>Not</i>	<i>Slightly</i>	<i>Fairly</i>	<i>Very</i>	<i>Extremely</i>
<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>

1. If you were about to have a TOOTH DRILLED, how would you feel?

<i>Not</i>	<i>Slightly</i>	<i>Fairly</i>	<i>Very</i>	<i>Extremely</i>
<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>

1. If you were about to have your TEETH SCALED AND POLISHED, how would you feel?

<i>Not</i>	<i>Slightly</i>	<i>Fairly</i>	<i>Very</i>	<i>Extremely</i>
<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>

1. If you were about to have a LOCAL ANAESTHETIC INJECTION in your gum, above an upper back tooth, how would you feel?

<i>Not</i>	<i>Slightly</i>	<i>Fairly</i>	<i>Very</i>	<i>Extremely</i>
<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>	<i>Anxious</i> <input type="checkbox"/>

Instructions for scoring (remove this section below before copying for use with patients)

The Modified Dental Anxiety Scale. Each item scored as follows:

Not anxious	=	1
Slightly anxious	=	2
Fairly anxious	=	3
Very anxious	=	4
Extremely anxious	=	5

Total score is a sum of all five items, range 5 to 25: Cut off is 19 or above which indicates a highly dentally anxious patient, possibly dentally phobic

مدیریت

- ترکیبی از تکنیک‌های دارویی و رفتاری .



Al Ebrahimi, Ph.D.



5/19/2025

30

BEHAVIORAL TECHNIQUES

- Positive reinforcement
- Use of non threatening language
- **Tell Show Do Technique**
- Other techniques:
 - Relaxation techniques
 - Systemic desensitization



«تکنیکِ «بگو، نشان بده، انجام بده»»

«بگو»:

این تکنیک شامل توضیح شفاهی رویه‌ها به زبانی آسان و قابل فهم است.

«نمایش»:

نمایش جنبه‌های بصری، صوتی، بویایی و لمسی مراحل کار به روشی غیرتهدیدآمیز.

«انجام دهید»:

برای انجام رویه واقعی.



Al Ebrahimi, Ph.D.

تکنیک‌های مدیریت بیماران در دندانپزشکی
کودکان، فریت-مک‌هیلن، ن و همکاران، مجله
انجمن دندانپزشکی آمریکا، ۲۰۰۹

مدیریت دارویی



راهنمای مدیریت بیماران مبتلا به اضطراب دندانپزشکی و فوبیای دندانپزشکی: مروری بر مقالات، نوشته پریا آپوکوتان، ۲۰۱۶

- ژل‌های بی‌حسی موضعی

- نخهای دندان

- اکسید نیتروژن (گاز خنده)

- آرامبخشی آگاهانه

- آرامبخش‌های خوراکی مانند بنزودیازپین‌ها

(تریازولام ۰/۱۲۵ میلی‌گرم تا ۰/۵ میلی‌گرم)،

(لورازپام ۰/۲۵ میلی‌گرم تا ۴ میلی‌گرم)، (دiazepam

۲ تا ۱۰ میلی‌گرم)

فوبیاهای مختلف مرتبط با دندانپزشکی

فوبیاها	چگونه بر آن غلبه کنیم؟
ترس از ناشناخته‌ها	<ul style="list-style-type: none"> ▪ مشاوره ▪ تکنیک «بگو، نشان بده، انجام بده»
رفلکس گگ حساس	<ul style="list-style-type: none"> ▪ تکنیک‌های حواس‌پرتی
ترس از صدای بلند	<ul style="list-style-type: none"> ▪ استفاده از گوش‌گیر ▪ سرپوش‌های حذف نویز برای جلوگیری از ورود صدا
قادر به تنفس از طریق بینی نیست	<ul style="list-style-type: none"> ▪ نوارهای بینی برای کمک به تنفس آنها
احساس ناراحتی هنگام دراز کشیدن به پشت روی صندلی دندانپزشکی	<ul style="list-style-type: none"> ▪ بالش‌های نگهدارنده ▪ موقعیت عمودی

نتیجه‌گیری

- اضطراب و فوبیای دندانپزشکی می‌تواند تأثیرات نامطلوبی بر کیفیت زندگی فرد داشته باشد، و از این رو شناسایی و کاهش این موانع مهم برای هموار کردن راه برای سلامت دهان و دندان بهتر و رفاه عمومی فرد ضروری است.
- وظیفه و مسئولیت دندانپزشک ارائه مراقبت‌های دندانپزشکی عالی به این بیماران با نیازهای ویژه نیز هست.
- مدیریت این بیماران باید بخش جدایی‌ناپذیری از طبابت بالینی باشد، زیرا بخش قابل توجهی از جمعیت از اضطراب و ترس

REFERENCES

- Fear of the dentists- causes and cures for dental anxiety-Oradyne 11July 2016
- https://en.wikipedia.org/wiki/Dental_fear
- Gatchel RJ, Ingersoll BD, Bowman L, Robertson MC, Walker C (October 1983). "The prevalence of dental fear and avoidance:a recent survey study."
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4790493/>
- Strategies to manage patients with dental anxiety and dental phobia: literature review
Deva Priya Appukuttan 2016
- Techniques for managing patients in pediatric dentistry Farhat-McHaylen N, et al. j Can Dent Assoc.2009
- <https://webmd.com/oral-health/easing-dental-fear-adults>
- <https://www.oral-health/basics/dental-visits/what-is-dental-anxiety-and-phobia>
- Humphris G M, Morrison T, Linday S J. The Modified Dental Anxiety Scale: validation and United Kingdom norms:Community Dent Health 1995;12:143-