



Póngase al día con la salud oral

Reducir el miedo a las visitas dentales

Algunas personas tienen miedo a las visitas dentales y las evitan. Puede ser que los padres que tienen miedo no lleven a sus hijos a las visitas dentales. Esto puede ser un gran problema, sobre todo si el padre o el niño tienen una enfermedad oral, como caries dental o enfermedad de las encías. Las enfermedades orales no desaparecen sin tratamiento y empeoran sin la atención adecuada.



Esta hoja de consejos de Póngase al día con la salud oral describe las razones por las que algunos padres pueden temer las visitas dentales y evitan buscar atención. También incluye consejos sobre cómo los padres pueden vencer sus miedos.

Razones comunes por las que los padres temen las visitas dentales

Comprender por qué los padres temen las visitas dentales es importante para ayudarlos a enfrentar sus miedos. Las personas pueden sentir un impulso natural de proteger su boca y puede resultarles incómodo que alguien les trabaje en la boca. Además, estar inclinado hacia atrás o acostado en un sillón dental puede hacer que las personas se sientan impotentes. Otras de las razones más comunes son malos recuerdos de las visitas dentales durante la infancia, preocupación de que el tratamiento pueda ser doloroso, miedo a los instrumentos dentales afilados y miedo a los ruidos y olores extraños en el consultorio dental.

Consejos para ayudar a los padres a superar el miedo a las visitas dentales

- **Admita que hay un problema.** Muchas personas ponen excusas cuando explican por qué evitan las visitas al dentista. A menudo, dicen que no les gusta su dentista, que están demasiado ocupados o que no pueden pagar la atención de salud oral. Ayudar a los padres a ser sinceros sobre su miedo a las visitas dentales puede ser el primer paso para superarlo.



- **Encuentre el equipo de dentistas adecuado.** Anime a los padres a que les pidan a sus familiares y amigos que tenían miedo a las visitas dentales que le recomienden un equipo de dentistas que los haya ayudado a superar ese miedo. Ayude a los padres a encontrar una clínica o consultorio dental que sepa cómo reducir la ansiedad que producen las visitas al dentista.
- **Pídale a alguien que lo acompañe.** Recomiéndeles a los padres que lleven a un familiar o amigo de confianza que no tenga miedo de las visitas al dentista para que se siente con ellos durante la cita.
- **Hable con el equipo de dentistas.** Inste a los padres a hablar con el equipo de dentistas sobre sus temores. El equipo de dentistas puede ayudar a que los padres se sientan cómodos y a reducir sus miedos.
- **Pida explicaciones al equipo de dentistas.** Explíqueles a los padres que pueden pedirle al equipo de dentistas que les describa las cosas con anticipación. Los padres también pueden pedirle al equipo de dentistas que les digan a los padres lo que están haciendo durante la consulta, así como qué esperar a continuación. Los padres pueden hacerle sugerencias al equipo de dentistas sobre formas de hacer que la visita sea más cómoda para el padre.
- **Haga un plan para comunicarse durante el cuidado dental.** Anime a los padres a hablar con el equipo de dentistas antes de comenzar el tratamiento y acuerde una señal que indique que el padre se siente incómodo o necesita un descanso.
- **Bloquee el ruido.** Los padres pueden usar tapones para los oídos o auriculares que cancelen los ruidos para bloquear los sonidos del equipo y los instrumentos dentales. Los padres pueden usar auriculares para escuchar música en su teléfono u otro dispositivo para desviar la atención del procedimiento dental.
- **Utilice técnicas de relajación.** Trabaje con los padres para practicar y usar la respiración profunda, la relajación muscular o la meditación durante la visita dental. Anímelos a relajar la mente e imaginar un lugar tranquilo.
- **Considere opciones para sentirse cómodo.** Ayude a los padres a programar las visitas en un momento en que no estén estresados ni apresurados. Los padres pueden llevar tiras nasales si les preocupa tener problemas para respirar. También pueden pedir que les pongan crema anestésica en las encías antes de que les administren una inyección. El óxido nitroso (gas hilarante) u otras opciones también se pueden usar para reducir el estrés. Si los padres encuentran que la posición del sillón dental es incómoda, anímelos a pedirle al equipo de dentistas que se lo ajuste.

Este documento cuenta con el apoyo de la Administración para Niños y Familias (ACF, sigla en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, sigla en inglés) de los Estados Unidos (EE. UU.) como parte de una adjudicación de ayuda financiera por un total de \$7,582,500 con el 97 % financiado por la ACF y el 3 % por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, sigla en inglés) del HHS de los EE.UU. El contenido pertenece al/los autor(es) y no refleja necesariamente las opiniones oficiales ni implica un respaldo de la ACF/el HHS ni del Gobierno de los Estados Unidos. Este recurso puede ser reproducido para usos no comerciales sin permiso.



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety