



# 牙科焦虑和口腔健康

## 您是否有牙科焦虑？

您并非个例—高达 30% 的成年人会出现牙科焦虑。

### 导致牙科焦虑的原因是什么？

- 害怕疼痛、扎针或失控
- 过往经历带来的恐惧
- 吞咽反射敏感
- 因口腔状况不佳感到尴尬

### 牙科焦虑对您有哪些影响？

- 预防性护理和所需治疗受限制
- 导致牙痛、龋齿、牙龈疾病或脱牙
- 因感染而对身体其他部位造成压力
- 影响整体健康

## 实用贴士

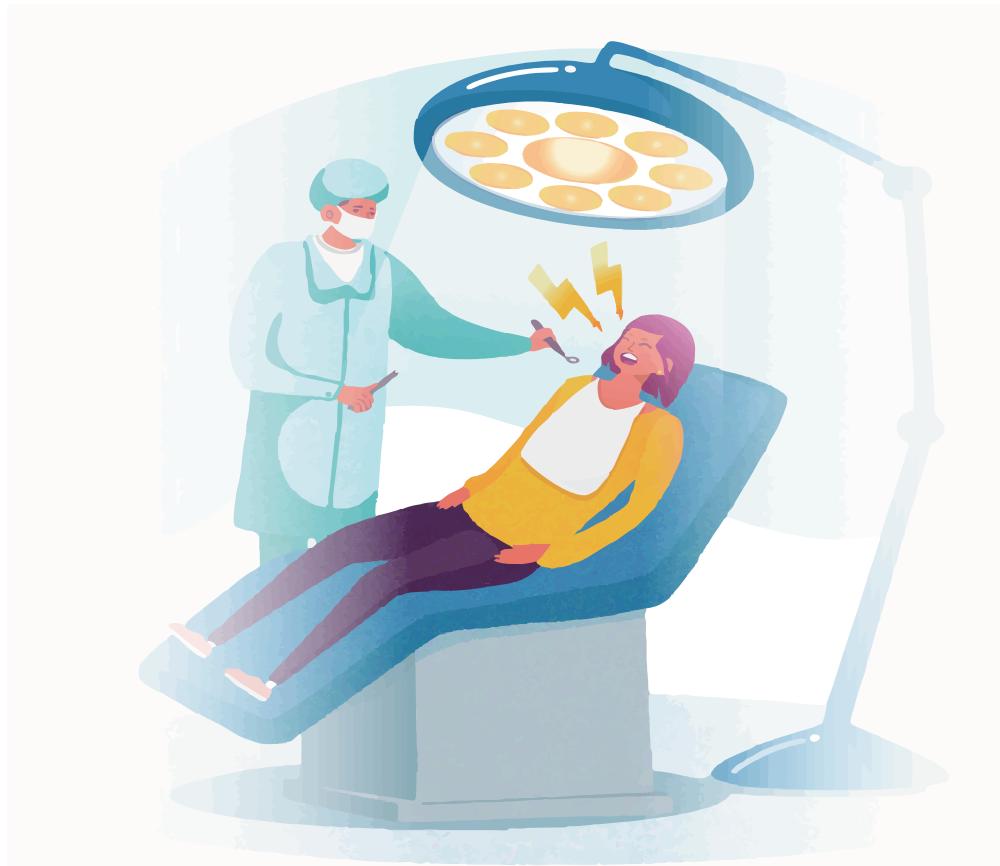
### 与牙医沟通。

找一位让您感到安全、自在的牙医。他们会帮助您消除恐惧，并找到解决方案。有些牙医专门治疗焦虑的患者。

### 建议：

就诊前好好休息一晚。练习放松技巧，约诊过程中适当休息。

尝试缩短约诊时间，不要急于求成。



## The Power of Smile™

访问我们的博客，了解口腔健康和整体健康之间的关系：

[Blog.DeltaDentalMN.org](http://Blog.DeltaDentalMN.org)