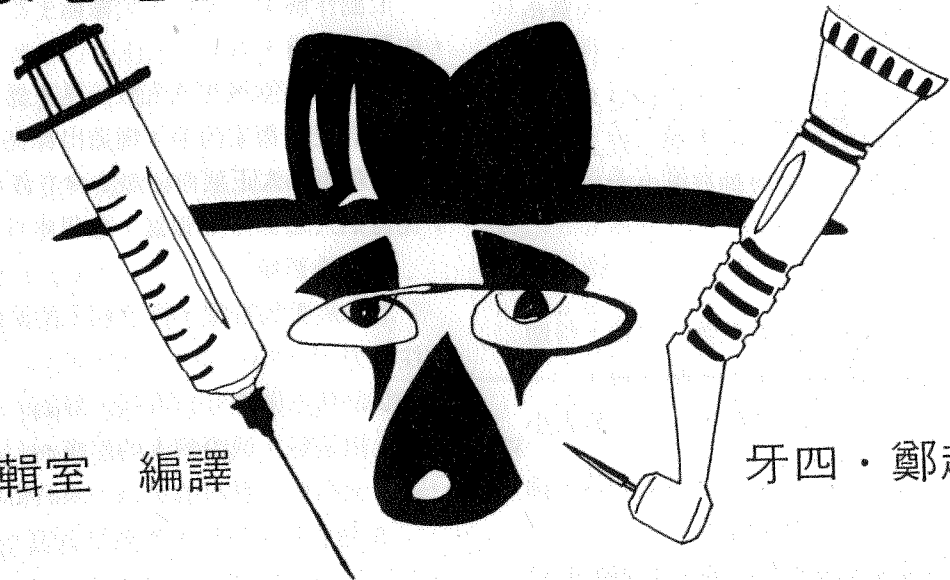


# Dental Anxiety 的原因探討與控制方法



編輯室 編譯

牙四·鄭超魁

在牙科門診的病人，幾乎有80%的人，他們是懷著不安的心情走進牙科診所的。他們為了保留他的牙齒，不得已才來看牙醫師的。他們的心情十分緊張，這種情形我們稱之為牙科焦慮症 (Dental Anxiety)，也因為如此，我們便不難了解為何有些病人，他們的牙科知識很豐富，但仍是不到萬不得已的情況下，如牙疼，他們是不會走進牙科診所的。

你知道嗎？更有一小部分的人，大約5~14%左右，他們對於牙科的治療害怕到了極點，無論如何，他們都不願去看牙醫師，甚至連牙疼，牙齒全掉光了，他們也不願意走進牙科診所。這種情形我們稱做牙科恐懼症 (Dental Phobia)

## 一、原因的探討

由上面的敘述，我們知道大部分的人都有牙科焦慮症的經驗，只是焦慮程度有所不同而已。

Donald. S. Scott 和 Richard Hirschman 這兩位博士曾對牙科焦慮症作研究，他們將牙科焦慮症的原因分成兩類：

### 1. Immediate antecedents

這種病人一來看牙齒時，並不很焦慮，不過一旦他坐上了診療椅，快速手機一轉動，或是聽到要打麻醉劑時，他便開始焦慮了。這種由於牙科操作過程中才引起的牙科焦慮症，稱之為 Immediate Antecedents.

### 2. Historical Antecedents.

這種病人只要知道自己必須要接受牙科治療時便開始緊張不安了。他不安地走進牙科診所，等到坐上了治療椅時，他更是緊張。這種情形的病人，其牙科焦慮症來自過去的病史。例如，他曾受過牙科傷害 (Dental trauma)，或是他的家人有高度的牙科焦慮而使得他亦受到了影響。

Donald 和 Richard 也曾做過有關於牙科焦慮症的調查，前面曾說過，幾乎每個人，或多或少的有一點牙科焦慮症的經驗。有的人焦慮的程度較高，有的人焦慮的程度則較低。為什麼有這種差異性存在呢？Donald 和 Richard 根據問卷調查的結果發現一般焦慮程度較高的病人 (High dental anxiety) 可能與下列的幾個原因有關：

1. 通常這些人對於痛的忍耐力較差，也就是怕痛的人有較高的牙科焦慮症。
2. 神經質的人較易有牙科焦慮症。
3. 較內向個性的人較易有牙科焦慮症。
4. 在以前的牙科治療時，曾意外地受到傷害之病人，也易使其有較高程度的牙科焦慮症。
5. 在病人的家屬或朋友中，有人曾受過牙科傷害，或是有人有高度的牙科焦慮症，他們將這種焦慮的訊息傳給了病人，病人受到他們的感染後，很容易也會患有牙科焦慮症。
6. 女性較男性易有牙科焦慮症。
7. 有牙科焦慮症的病人，通常去看一般醫生也會比較不安，害怕。也就是有 Medical anxiety.

## 二、治療方法

在以前關於牙科焦慮症的病人，往往只有

用麻醉劑或鎮靜劑來控制病人的情況。但由於用此種方法常在病人接受完治療後，甚至到離開牙科診所 1 至 2 小時後，嘴巴仍有麻痺的感覺。

因以藥物來控制病人的焦慮有缺點，所以牙醫師便尋找出下列四種不以化學藥物的方法來控制牙科焦慮症。

### 1. 催眠：Hypnosis

催眠可以說是一種自然形式的麻醉，很容易且很有效的使病人處於放鬆的狀態來接受牙科治療。

### 2. 分散病人的注意力 (Distraction):

病人一進到了牙科診所，如果診所內有些事物可使病人分散注意力，不再使病人全心全意地想著令他擔心的牙科治療，他的焦慮自然會減低。因此現在許多美國的牙科診所都在候診室內設有電動玩具。有的醫生甚至在診療椅安裝了電動玩具的操縱器，而電動玩具的螢幕設在天花板上，使病人在一邊玩電動玩具的情形下，接受牙科治療。這是一種對牙科焦慮症很有效的控制方法。

### 3. 放鬆作用 (Relaxation):

使病人戴上耳機，聽著有節律的拍子。病人依著拍子做深呼吸，以每分鐘八次的速度，自然地便會使病人放鬆心情，而降低了他們焦慮的程度。

### 4. 去過敏作用 (Desensitization):

有些過敏型的病人，他們會產生牙科焦慮症的原因往往是因為對於高速手機和麻醉針的不了解而引起的。所以只要牙醫師常讓這種過敏型的病人多接觸這些高速手機和注射針筒，久而久之，這些高速手機和注射針筒便失去了他們的神秘感，病人便不再會對它們產生焦慮了。