

Para miedosas

Las 5 cosas que más odiamos de ir al dentista

Buscamos siempre una excusa para no pedir un turno pero, a la hora de un dolor de muela u otro problema, la visita se hace inevitable. La odontóloga **Leticia Polignano** nos explica por qué es difícil zafar de determinados dolores y molestias.



Miedo en el dentista

1. El ruido de la turbina. El ruido de la turbina del odontólogo puede llegar a provocar escalofríos y acelerar el corazón, pero ¿por qué sentimos ese miedo y rechazo cuando estamos sentados en el sillón? Si bien es cierto, visitar al odontólogo no es una situación agradable, ya que nos dejamos impresionar por todos los instrumentos. Pero existe un sonidito que hace que la piel se erice y nos ponga cara de terror.

"Diariamente escucho un sinfín de comentarios acerca de la razón de tanto terror: muchos lo asocian a experiencias que vivieron de pequeños o -incluso- de adultos, a fantasías que generan en sus propias mentes o, simplemente, se dejan llevar por experiencias ajenas. Pero debemos saber que, por más que el ruido sea 'temible' y la visita al odontólogo poco agradable, el único fin es el de solucionar problemas y aliviar dolores", dice Polignano. "Todo eso se puede modificar haciendo las consultas más frecuentes".

Mirá también

10 alimentos para acelerar la digestión

2. El olor "a dentista". El responsable del famoso “olor a dentista” es el eugenol, un componente a base de clavo de olor, una planta que crece en zonas tropicales. Lo que comúnmente llamamos "clavo" son sus botones florales sin abrir; se utilizan sus flores secas y el aceite que se extrae de ellas. El clavo de olor presenta un gran porcentaje de aceite de eugenol. En odontología se utiliza en forma de líquido o mezclándolo con óxido de zinc en polvo; se usa como cemento dental para obturaciones temporales o provisionales y es popularmente conocido por su olor característico el clásico "olor a dentista". El eugenol se usa como analgésico, anestésico local, antiinflamatorio y presenta efectos antibacterianos.



Miedo en el dentista

3. Cuando nos enseñan la técnica de cepillado. El cepillado correcto lleva, al menos, cuatro minutos, aunque la mayoría de los adultos no se cepillan durante tanto tiempo. Para hacerlo correctamente, hay que usar movimientos cortos y suaves y prestar especial atención a la línea de la encía, los dientes posteriores de difícil acceso y las zonas alrededor de las obturaciones, coronas y otras reparaciones. Es importante: - Limpiar las superficies externas de los dientes superiores y luego las de los dientes inferiores; - Limpiar las superficies internas

de los dientes superiores y luego las de los dientes inferiores; - Limpiar las superficies de masticación; - Limpiar la línea de unión de las encías con los dientes; - Pasar correctamente el hilo dental una vez por día.

4. No comer por una hora o cuarenta minutos luego de la consulta.

Comúnmente se debe al tiempo que tarda en endurecer un cemento (por ejemplo, en un tratamiento de perno y corona) o luego de colocar una pasta provisoria en una cavidad. También puede pasar luego de una topicación con flúor, donde se recomienda esperar un plazo de tiempo para comer o tomar agua para darle tiempo de actuar al material. Cuando se realiza una extracción se debe esperar y tener especiales recaudos en la alimentación para darle tiempo a los tejidos que cicatricen.

5. El pinchazo de la anestesia y el tirón cuando nos sacan una muela. No hay manera de evitar el "pinchazo" de la anestesia, ya que es necesario para introducir el líquido en la zona afectada para que pierda sensibilidad. Así como tampoco se puede evitar la "sensación de presión" a la hora de extraer una pieza dentaria, porque la anestesia lo que hace es eliminar la sensibilidad, pero no la sensación de presión que siente el paciente al ceder los tejidos para permitir extraer la pieza dentaria.

Asesoró: la doctora Leticia A. Polignano, directora general de SIACO (Sistema Integral de Alta Complejidad Odontológica) y organizadora de la Jornada De Actualización Odontológica: Tendencias 2016 (<http://www.jornadaodontologica.com.ar/>).

Mirá también

[Electrofitness: el entrenamiento que es furor entre los famosos argentinos](#)

Relacionadas

¿Cómo dormís? Por qué es importante descansar bien

Comer frutas y verduras todos los días estimula la felicidad

La foto viral que muestra el indicio del cáncer de mama menos conocido

5 cosas que no sabías de la rosácea

La historia de la “mujer dalmata”: del acoso a la aceptación

Los 10 problemas que todas las mujeres tenemos con los corpiños (y los hombres desconocen)

¿Tenés caspa? Consejos fáciles para prevenirla
