

父母指南

如何幫助您的孩子在看牙醫時更為輕鬆愉快

家長或照顧者如何使用這本綠色指南幫助孩子

介紹

- 許多人對看牙醫感到焦慮緊張
- 大約五分之一的青少年看牙醫時會感到焦慮
- 當某些牙科治療會讓人感到煩惱或生氣時，就會產生牙科焦慮問題
- 這本綠色指南將幫助孩子理解他們的憂慮，並且介紹有助於減少他們恐懼的工具。談論牙科焦慮並不會讓您的孩子更害怕，反之，若有機會談論他們的擔憂，可能有機會幫助他們緩解焦慮
- 請花一些時間與孩子一起閱讀及討論這本指南
- 幫助您的孩子寫下想給牙醫師的訊息，並與牙醫師分享
- 牙科門診結束後，協助您的孩子回想一下這次門診的經驗及規劃下一次的門診

www.lltff.com/dental

父母指南

如何幫助您的孩子在看牙醫時更為輕鬆愉快

幫助您的孩子的其他方式

一、當您帶著孩子看牙醫時，引導他們如何正面積極地應對

鼓勵他們試著放鬆，並避免說任何可能增加其恐懼的負面字眼。

二、明白和體認孩子的需求

試著體認孩子為什麼和什麼時候會感到擔心，以便適時給予支持。

三、有耐心

孩子們可以感覺到父母是否對他們感到沮喪或生氣，這可能會使情況更糟。保持冷靜有助於讓孩子更輕鬆愉快，自信更能掌握情況。

四、提升新技巧和「團隊」合作

父母、孩子和牙醫師需要共同努力，以確保孩子有正向積極的牙科體驗。

五、提供實際和情感上的支持

鼓勵孩子思考可以幫助他們應對（例如：聽音樂、擠壓壓力球、跟牙醫師達成請求停止訊號的共識）的工具。

六、獎勵並讚美他們的努力

青少年喜愛受到鼓勵、獲得讚美和獎勵，其實他們需要的是獎勵而不是賄賂！獎勵指的是對於正面的行為給予正面的回饋，這些獎勵是經過事先規劃，且是為了幫助孩子們看牙而做的準備。

七、談一談牙醫這件事

青少年想要知道的是他們可以向父母詢問有關牙科的問題，並確定父母能分享他們的憂慮。請對他們說實話，告訴他們有預約牙科門診和可能接受的治療，不要把他們蒙在鼓裡。提醒他們過去看牙醫時能妥善應對及克服恐懼的經驗。