

Le tengo miedo al dentista

**Dr. Yuri Orlando
Montoya Herbias**

Le tengo miedo al dentista



Intente analizar que aspecto en particular le produce el miedo e intente encontrar una forma de manejarlo.

Por lo general los dentistas realizan su trabajo porque desean ayudar a la gente, por lo tanto h ableles. Expl iquele sus miedos y trabaje con ellos para que lo ayuden a aliviar sus problemas.



Mis dientes son los peores que ha visto un dentista ...

Este es un miedo muy común y es el factor más importante por el cual no se visita al dentista. Usted se siente demasiado avergonzado para abrir su boca. Explíquelo al dentista, de antemano, que ésta es la manera de como usted se siente.



Tener "cosas" dentro de la boca ...

Este es otro miedo muy común. Es difícil, pero realmente ayuda mirar nuestros miedos en forma racional más bien que emocionalmente. Piense en esto, nos colocamos en la boca objetos en todo momento: comida, bebida, chicles, cepillos de dientes y la crema dental, mondadientes. En algún momento la mayoría de ellos fueron objetos extraños para nosotros.



Tener "cosas" dentro de la boca ...

¿Ha visto usted alguna vez a un infante escupir zanahorias trituradas fuera de su boca?, ¿o a un niño cuya madre está intentando enseñarle a comer con una cuchara como rechaza el utensilio y toma el alimento con sus manos?. En ambos casos el niño no está cómodo con las cosas que se le ponen en su boca.



Tener "cosas" dentro de la boca ...

Por medio de la repetición y la costumbre el infante se acostumbrará al alimento, y el niño a sentir una cuchara que entra en su boca junto con el alimento.



Dolor ...

La odontología moderna ha mejorado a través de los años. Es probable que no sea 100% libre de dolor, pero no está lejos de serlo.



Fobia al dentista?

No es fácil para un fóbico tener que realizar un tratamiento. Algunas veces pasan semanas, meses o incluso años de preparación y duro esfuerzo para visitar por primera vez al cirujano. Puede ser muy fácil romper, si existe alguna, la confianza del paciente fóbico



Sentirse inmovilizado ...

Es común sentirse inmovilizado en el sillón del dentista, y los pensamientos de estar limitado conducen solo a pensamientos de escape. Usted se siente atrapado o inmovilizado en la silla del dentista, pero realmente no lo está.



Tranquilo....

La realidad es que usted puede levantarse en cualquier momento, cuando lo desee. Usted no está atado, no hay fijaciones en sus brazos ni piernas. No está esposado como un preso. Nadie le está apuntando con una arma obligándolo a permanecer exactamente donde está. ...usted no está sujeto al sillón de ninguna forma.



Sensaciones???

Todas éstas sensaciones vienen de nuestros pensamientos.

Las sensaciones del miedo y de estar limitado en un lugar vienen de sus pensamientos de estar inmovilizado. Y eso no es así.



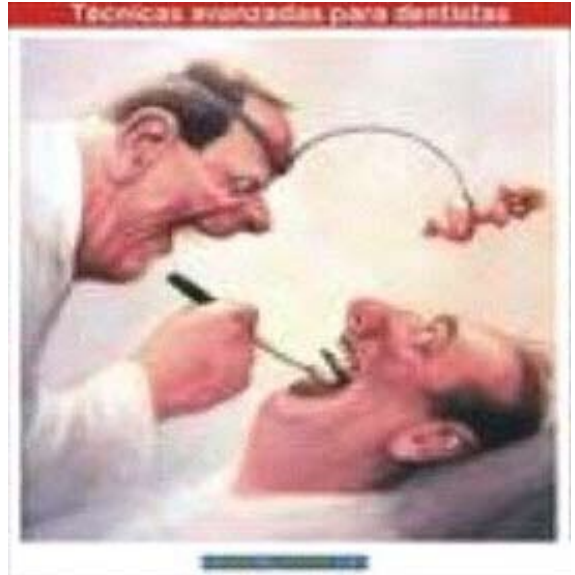
Hechos verdaderos

Cuando usted sea presa de pensamientos de inmovilidad estando en el sillón del dentista, o simplemente sienta ansiedad al ir a una cita, recuerde la verdad, los hechos verdaderos



Relájese....

cuando usted está en la silla del dentista, puede sentirse incómodo, pero no hay absolutamente nada que pueda impedirle levantarse e irse si ésta es la opción que usted elige!. Por lo tanto no se sienta inmovilizado.



Recuerde....

La raza humana tiene un arma verdaderamente eficaz: la risa.
La sonrisa es el idioma universal de los hombres inteligentes.
La belleza es poder, la sonrisa, su espada.



Gracias por su atención.

**Inscríbete ahora en
nuestros cursos gratis**

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

