



FEAR LESS.

SMILE MORE.

Overcome dental anxiety

For some people, a visit to the dentist can be scary. Between 9% and 20% of Americans avoid going to the dentist because of anxiety or fear.* But the good news is you can work with your dentist to make your visit easier.

Recognizing the signs of dental phobia

Dental phobia is a serious problem. It causes panic and extreme fear. Here are signs that you may have a dental phobia:*

- › **Avoiding a dentist visit** until severe pain makes it necessary.
- › **Problems sleeping** before going to the dentist.
- › **Uneasy feelings** while waiting in the dental office.
- › **Feeling physically ill** when thinking about going to the dentist.
- › **Problems breathing** when getting dental care.

Common dental fears

Realizing the cause of dental fears can help with the treatment. Some common dental fears are:*

- › **Fear of pain.** Can be caused by an early negative dental experience.
- › **Fear of shots.** Some people are scared of needles. Others also worry that the anesthesia given won't work and they'll still feel the pain.
- › **Side effects from anesthesia.** Some people worry about how the anesthesia will make them feel. They fear getting dizzy, being nauseated, or having a numb lip.
- › **Loss of personal space.** Many feel self-conscious with the physical closeness of the dentist or hygienist.
- › **Loss of control.** People sometimes struggle with not being able to see what's going on in their mouths.

Control your fears

You can reduce your anxiety and improve your oral health. Here's how:*

- › **Communicate openly.** Discuss your dental fears with your dentist. Ask questions about your oral health and your treatment.
- › **Make a plan.** Your dentist should work with you to address your fears. If your dentist doesn't take your fears seriously, find another dentist.
- › **Express yourself.** Ask your dentist to explain what's happening. Establish a hand signal to use if you want the dentist to stop. Use the signal if you're uncomfortable. Or if you need to take a break.

*WebMD, "Oral Care – Easing Dental Fear in Adults."
<https://www.webmd.com/oral-health/easing-dental-fear-adults#1>. Accessed October 2, 2018.

Together, all the way.®



This document is provided by Cigna solely for informational purposes to promote customer health. It does not constitute medical advice and is not intended to be a substitute for proper dental care provided by a dentist. Cigna assumes no responsibility for any circumstances arising out of the use, misuse, interpretation or application of any information supplied in this document. Always consult with your dentist for appropriate examinations, treatment, testing and care recommendations.

All Cigna products and services are provided exclusively by or through operating subsidiaries of Cigna Corporation, including Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna HealthCare of Connecticut, Inc., and Cigna Dental Health, Inc. and its subsidiaries. The Cigna name, logo, and other Cigna marks are owned by Cigna Intellectual Property, Inc. All pictures are used for illustrative purposes only.



**TENGA MENOS
MIEDO.**

SONRÍA MÁS.

**Supere la ansiedad
al visitar al dentista**

Para algunas personas, visitar al dentista puede ser una experiencia atemorizante. Entre el 9% y el 20% de los estadounidenses evitan ir al dentista por la ansiedad o el miedo que les provoca.* Pero la buena noticia es que usted puede trabajar con su dentista para que la visita sea más llevadera.

Aprenda a reconocer los signos de la fobia al dentista

La fobia al dentista es un problema grave. Provoca pánico y temor extremo. Estos son signos de que usted puede tener fobia al dentista:*

- **Evita ir al dentista** hasta que no le queda otra opción porque le duele mucho.
- **Le cuesta dormir** antes de ir al dentista.
- **Se siente intranquilo** mientras está esperando en el consultorio del dentista.
- **Se siente físicamente enfermo** cuando piensa en que tiene que ir al dentista.
- **Le cuesta respirar** cuando el dentista le está atendiendo.

Temores comunes al visitar al dentista

Saber por qué le tiene miedo al dentista puede ayudarle con el tratamiento. Algunos temores comunes al visitar al dentista son:*

- **Temor a sentir dolor.** Puede ser provocado por una experiencia negativa anterior en una visita al dentista.
- **Temor a los pinchazos.** Algunas personas les tienen miedo a las agujas. Otras también tienen miedo de que la anestesia no les haga efecto y sientan dolor.
- **Efectos secundarios de la anestesia.** A algunas personas les preocupa cómo puede hacerlas sentir la anestesia. Tienen miedo de marearse, de sentir náuseas o de que se les duerma el labio.
- **Pérdida de espacio personal.** Muchas personas se inhiben con la cercanía física del dentista o higienista.
- **Pérdida de control.** Hay personas a las que a veces les cuesta no poder ver lo que está sucediendo en sus bocas.

Controle sus temores

Usted puede reducir su ansiedad y mejorar su salud bucal. Le explicamos cómo:*

- **Comuníquese abiertamente.** Hable con su dentista sobre sus temores. Hágale preguntas sobre su salud bucal y su tratamiento.
- **Elabore un plan.** Su dentista debería ayudarle a abordar sus temores. Si su dentista no se toma en serio sus temores, búsquese otro.
- **Exprésese.** Pídale a su dentista que le explique lo que está sucediendo. Establezca una señal para hacerle con las manos cuando quiera pedirle que se detenga. Use la señal si siente alguna molestia o si necesita descansar.

* WebMD, "Oral Care – Easing Dental Fear in Adults".
<https://www.webmd.com/oral-health/easing-dental-fear-adults#1>. Consultado el 2 de octubre de 2018.

Contigo paso a paso.®



Este documento es proporcionado por Cigna únicamente con fines informativos para promover la salud de los clientes. No constituye asesoramiento médico ni tiene por objeto reemplazar el cuidado dental apropiado brindado por un dentista. Cigna no asume responsabilidad alguna por ninguna circunstancia que surja del uso, el uso indebido, la interpretación o la aplicación de ninguna información proporcionada en este documento. Consulte siempre a su dentista para saber qué exámenes, tratamientos, pruebas y recomendaciones de cuidado de la salud son adecuados para usted.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por subsidiarias operativas de Cigna Corporation, o a través de ellas, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna HealthCare of Connecticut, Inc., y Cigna Dental Health, Inc. y sus subsidiarias. El nombre de Cigna, el logo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. Las imágenes se usan con fines ilustrativos únicamente.