

GUIDA INFORMATIVA

Paura del dentista

Oggi può essere un'esperienza diversa: che cosa è cambiato nelle cure e che cosa succede in studio.

**Dott.ssa Annapaola Dessì**

La Dott.ssa Annapaola Dessì riceve nel suo studio di Cagliari, in via Arrigo Boito 32. Radiografia 3D, scansione intraorale, progettazione al computer e stampa 3D sono in studio: quando serve un esame si fa qui, e chi lo esegue è la stessa persona che lo legge, che progetta la cura e che la esegue.

La prima visita serve a capire, non a curare: si ascolta il motivo per cui sei venuto, si valuta la situazione e si spiegano le alternative possibili. La scelta resta tua.

Di che cosa parla questa guida

Qui trovi da dove nasce la paura del dentista, che cosa è cambiato davvero nelle cure, che cosa lo studio non promette e che cosa fa invece concretamente perché tu possa fermarti quando vuoi. È scritta per essere letta con calma, anche da chi rimanda da anni.

Il punto da ricordare

Chi ha paura non ha bisogno di sentirsi dire soltanto «non c'è niente da temere». Ha bisogno di essere ascoltato, informato e accompagnato con rispetto.

DA DOVE SI PARTE

1. Perché questa guida

Questa guida raccoglie in forma discorsiva i contenuti della pagina del sito dedicata alla paura del dentista. Puoi rileggerla con calma, nei tuoi tempi, o farla leggere a chi sta rimandando da troppo: a volte è più facile partire da una pagina scritta che da una telefonata.

La paura del dentista è molto più comune di quanto si pensi, e non è un capriccio. Nelle pagine che seguono trovi che cosa è cambiato davvero nelle cure, che cosa lo studio non promette, e che cosa fa concretamente perché tu possa fermarti quando vuoi.

LA PAURA VA ASCOLTATA

2. La paura non va giudicata

Per alcune persone è una leggera agitazione prima dell'appuntamento. Per altre diventa un ostacolo così importante da portarle a rimandare i controlli per mesi o persino per anni.

Spesso, dietro questa paura, c'è il timore di sentire dolore. Ma non è l'unico motivo possibile: c'è chi non sopporta il rumore degli strumenti, chi teme la sensazione di non avere il controllo, chi porta con sé un'esperienza negativa vissuta in passato, e chi prova semplicemente imbarazzo per le condizioni della propria bocca.

Chi ha paura non ha bisogno di sentirsi dire soltanto: «non c'è niente da temere». Ha bisogno di essere ascoltato, informato e accompagnato con rispetto.

IL DENTISTA DEI RICORDI

3. A volte la paura viene dall'infanzia

Molti adulti associano ancora il dentista a un'esperienza vissuta durante l'infanzia: una cura dolorosa, un'anestesia poco efficace, un professionista frettoloso o la sensazione di non poter chiedere una pausa.

Nel frattempo l'odontoiatria è cambiata. Sono migliorati gli anestetici, gli strumenti, le tecniche diagnostiche e la precisione dei trattamenti. È cresciuta anche l'attenzione verso il comfort e il coinvolgimento di chi si cura.

La memoria emotiva, invece, può rimanere ferma a molti anni prima. Questo non significa che la paura sia irrealista: significa che può essere affrontata attraverso un'esperienza nuova.

NIENTE PROMESSE ASSOLUTE

4. Niente cure «senza dolore»

Parlare di «dentista senza dolore» può sembrare rassicurante, ma è una promessa troppo assoluta: ogni persona ha una sensibilità diversa, e il tipo di trattamento o la presenza di un'infezione influenzano le sensazioni percepite.

L'obiettivo realistico è un altro: fare tutto il possibile per prevenire e controllare il dolore, ridurre l'ansia e permetterti di affrontare la cura sentendoti ascoltato.

Un esempio pratico aiuta a capire: durante un trattamento correttamente anestetizzato non si dovrebbe avvertire dolore, ma è comunque possibile percepire pressione, vibrazioni o movimento. Sono sensazioni normali, che non indicano che l'anestesia non stia funzionando. Saperlo prima toglie l'allarme: quella pressione non è il preavviso del dolore.

Tre impegni dello studio

Cure «senza dolore»: prometterle sarebbe scorretto — l'impegno è prevenire e controllare il dolore con ogni mezzo, e fermarsi quando lo chiedi. Diagnosi al telefono: nessuna cura si decide prima della visita — prima si capisce la situazione, poi si spiegano le alternative, e la scelta resta tua. Fretta e rimproveri: non conta da quanto tempo manchi dal dentista — nessuno ti farà sentire in colpa, si riparte da dove sei, coi tuoi tempi.

IL CONTROLLO RESTA A TE

5. Il segnale per fermarsi

Uno dei timori più frequenti è quello di non poter interrompere il trattamento. Per questo il segnale si concorda prima di iniziare, e l'esempio è il più semplice possibile: di solito basta alzare una mano.

Quando lo usi, la cura si ferma — sempre, senza che tu debba giustificarti — e si verifica che cosa sta causando disagio. Sapere di poter chiedere una pausa in qualsiasi momento restituisce una parte importante del controllo, e può ridurre notevolmente l'ansia.

PICCOLI PASSI

6. Non è necessario fare tutto subito

Quando una persona ha molta paura, non è necessario fare tutto subito. Il percorso può iniziare con un colloquio, una visita e gli esami necessari; poi si stabilisce insieme come organizzare le cure, partendo dagli interventi più semplici.

Non è tempo perso: è il modo di creare le condizioni per affrontare le cure con maggiore serenità.

IL CIRCOLO DA INTERROMPERE

7. Rimandare rafforza la paura

Evitare il dentista offre un sollievo immediato, ma a lungo andare il rinvio fa peggiorare il problema: una condizione che avrebbe richiesto una cura semplice può trasformarsi in dolore improvviso.

Si crea così un circolo: paura, rinvio, peggioramento, urgenza, ulteriore paura. Interromperlo non significa sottoporsi subito a cure impegnative. Il primo passo può essere semplicemente un incontro per parlarne.

Un consiglio pratico, che la pagina del sito dà con un pulsante dedicato: se la paura è il tuo ostacolo, dillo già quando prenoti. Puoi iniziare anche solo raccontando ciò che ti mette in difficoltà e ciò che vorresti evitare.

QUANDO VUOI FARE IL PRIMO PASSO

8. Chiedi un appuntamento, come preferisci

La prima visita è gratuita e serve a capire la tua situazione: si ascolta il motivo per cui sei venuto, si valuta quello che c'è da valutare e si spiegano le alternative. Nessuna cura viene decisa prima di averti visitato, e la scelta resta tua.

Puoi scegliere fra due strade. Con l'agenda online scegli tu il giorno e l'ora fra quelli liberi e ricevi la conferma; non serve installare niente, si apre nel sito. Con il modulo dello studio lasci un messaggio con i tuoi riferimenti e ti richiamano per fissare l'appuntamento insieme — è la strada più comoda se hai una domanda da fare prima, o se preferisci parlare con una persona.

[Scegli giorno e ora →](#)[Scrivi allo studio →](#)

I due pulsanti aprono il browser e questa guida resta aperta dietro: per riprendere la lettura torna indietro, senza cercare il file. Se il tuo lettore di PDF non apre i collegamenti, gli indirizzi sono dentalproconsulting.com/prenota/ e dentalproconsulting.com/contatti/.

Se la paura del dentista è il tuo ostacolo, dillo quando prenoti: l'appuntamento viene organizzato diversamente.

DA LEGGERE QUANDO TI SERVE

9. Le altre guide dello studio

Ogni guida raccoglie quello che una pagina del sito spiega, in una forma che puoi tenere sul telefono, stampare o passare a qualcun altro. Sono gratuite e si scaricano tutte dalla stessa pagina, senza lasciare dati.

Denti fissi nella stessa seduta

Se ti manca un'arcata intera, porti una dentiera che si muove o ti hanno detto che hai poco osso: spiega che cosa si può valutare e perché la TAC viene prima della scelta della tecnica, invece che dopo.

Invisalign, una mascherina alla volta

Se hai denti affollati, spazi fra i denti o denti che si sono spostati nel tempo: racconta il percorso con gli allineatori trasparenti, come si progetta, quanto si porta e che cosa succede quando finisce.

Detrazioni fiscali per le cure dentistiche

Se stai valutando una cura e vuoi capire quanto pesa davvero: spiega la detrazione del 19% con la franchigia, tre esempi coi numeri e le condizioni da rispettare perché la spesa sia detraibile.

→ [Scaricale da dentalproconsulting.com/approfondimenti/](https://dentalproconsulting.com/approfondimenti/)

PER APPROFONDIRE

10. Altri argomenti utili sul sito

Sul sito dello studio trovi altri argomenti che possono aiutarti a partire col piede giusto:

- **Com'è la prima visita, passo per passo — serve a capire, non a curare**
- **Lo studio: la dottoressa, l'ambiente e il modo di lavorare**
- **Come posso aiutarti: parti dal problema che senti**
- **Stringo i denti o li vedo consumati**
- **Le altre guide dello studio, da scaricare**

LO STUDIO

11. I riferimenti dello studio

Per parlare con lo studio

Dott.ssa Anna Paola Dessì

Via Arrigo Boito 32, Cagliari

Lun-Ven 9-13 / 15-19

Telefono e WhatsApp: +39 392 127 6244

- **Tutti i contatti, la mappa e gli orari**
- **Prenota una visita**

Questa guida ha finalità informative e non sostituisce una valutazione clinica individuale.