

Jangan takut berjumpa doktor gigi

► DR RASHID TAHIR

SAYA perhatikan ramai kanak-kanak termasuk ibu bapa mereka yang berasa takut apabila berjumpa doktor gigi. Ada di antara kanak-kanak yang menangis sejurus sebelum memasuki klinik pergigian.

Walaupun kejadian ini semakin berkurangan kerana ramai ibu bapa yang mempunyai kesedaran untuk menyediakan anak mereka sebelum lawatan itu, tetapi kadang kala ia masih terjadi juga.



DR RASHID TAHIR

KENAPA TAKUT

► Faktor Usia

Ada beberapa sebab mengapa kanak-kanak berasa takut untuk berjumpa seorang doktor gigi.

Pertama adalah usia dan tahap perkembangan kanak-kanak bagi anak itu.

Ia akan mempengaruhi bagaimana seorang anak dapat memahami atau mengerti apa yang akan dilakukan oleh seorang doktor gigi semasa pemeriksaan atau rawatan gigi anak itu.

Contohnya apabila seorang anak berusia tiga tahun yang datang ke klinik gigi dan melihat keadaan bilik rawatan yang penuh dengan alat-alat yang belum pernah dia lihat seperti lampu pemeriksaan yang sangat terang dan alat pembersih gigi yang bising, mungkin sekali dia akan berasa takut.

Itu sebabnya ada pakar pergigian pediatrik khusus untuk menangani masalah pergigian kanak-kanak yang berusia sangat muda seperti ini.

► Perasaan semula jadi

Kedua, semua kanak-kanak mempunyai perasaan takut semula jadi yang dapat mencegah mereka daripada bahaya.

Umpamanya, kanak-kanak pasti berasa takut apabila diasingkan daripada ibu bapa mereka, atau apabila bertemu dengan seorang yang tidak dikenali seperti seorang doktor gigi.

Ada juga kanak-kanak yang menjadi takut akibat ibu-bapa mereka sendiri yang juga takut dengan doktor gigi.

Ada banyak pengajian yang menunjukkan bahawa kanak-kanak yang takut dengan doktor gigi mempunyai ibu-bapa yang memindahkan perasaan takut mereka kepada anak itu.

► Peribadi berbeza

Ketiga, semua orang termasuk kanak-kanak mempunyai keperibadian yang berbeza yang akan menentukan kelakuan mereka

“ Cara ‘menunjuk-menerangkan-melakukan’ akan dapat menghilangkan perasaan takut kanak-kanak kerana mereka dapat melihat, merasakan dan memahami tentang rawatan yang akan mereka lalui.”

– Dr Rashid Tahir.

semasa melawat doktor gigi.

Ada kanak-kanak yang pemalu dan memerlukan masa yang lebih panjang sebelum dapat berinteraksi dengan doktor gigi mereka.

Ada kanak-kanak pula yang peramah dan mudah menyesuaikan diri mereka dengan keadaan baru semasa berada di klinik gigi.

Ada pula kanak-kanak yang mempunyai keperibadian yang susah untuk dapat mereka berasa selesa di tempat yang asing seperti klinik gigi dan berinteraksi dengan orang baru seperti doktor gigi.

► Pengalaman berbeza

Keempat, kanak-kanak yang berasa takut akibat mengalami pengalaman yang tidak baik.

Umpamanya seorang anak yang pernah melalui rawatan gigi yang kurang menyenangkan seperti mencabut gigi yang rosak pada usia yang sangat muda. Ini juga termasuk rawatan perubatan lain yang mungkin mengerikan bagi anak itu.



PERSEDIAAN DAPAT ATASI RASA TAKUT: Ada di antara kanak-kanak yang menangis sejurus sebelum memasuki klinik pergigian. Kejadian ini kian berkurangan kerana ramai ibu bapa mempunyai kesedaran menyediakan anak mereka sebelum berjumpa doktor gigi. – Foto fail

memburukkan keadaan.

PERANAN IBU BAPA

Jadi apakah cara mengelakkan anak-anak anda daripada menjadi takut semasa melawat doktor gigi?

Ibu bapa memainkan peranan penting untuk menyediakan anak-anak mereka sebelum lawatan ke doktor gigi.

Jika ibu bapa berasa takut, mereka perlu mengawal perasaan takut mereka sendiri supaya tidak memindahkan perasaan itu kepada anak-anak mereka.

Ibu bapa harus sedar tiada doktor gigi yang ingin menakutkan atau menyakitkan anak mereka semasa dirawat di klinik gigi.

Juga elakkan menggunakan perkataan-perkataan yang mungkin menyebabkan anak anda takut seperti ‘injection’ atau ‘cabut gigi’ atau ‘drill’ gigi.

Biarkan doktor gigi yang menerangkan kepada anak anda tentang rawatan yang diperlukan, sesuai dengan usia dan kefahaman yang ada pada anak kecil itu.

Ibu bapa juga sepatutnya mengenali keperibadian anak-anak mereka.

Ini perlu diingat apabila membuat temu janji bersama doktor gigi. Jika anak anda pemalu dan memerlukan masa yang lebih panjang untuk ‘warm-up’, jangan lambat sampai ke klinik gigi.

Galakkan anak anda yang pemalu itu untuk berinteraksi dengan doktor giginya.

Jika anak anda mempunyai keperibadian yang susah untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru, beritahu doktor gigi lebih awal lagi.

Mungkin ibu bapa boleh membawa anak itu ke klinik gigi sebelum waktu lawatan se-

benar hanya untuk berkenalan dengan staf dan juga melihat-lihat keadaan di klinik itu.

GALAKKAN ANAK-ANAK

Saya juga sarankan agar ibu bapa dan datuk nenek tidak menggunakan lawatan ke doktor gigi sebagai satu ancaman supaya anak itu mempunyai tabiat menjaga gigi dengan baik.

Sebaliknya, gunakan galakkan seperti memberi hadiah atau ucapan tahniah agar anak itu menjaga kesihatan gigi mereka.

Doktor gigi pediatrik mempunyai latihan untuk menangani kelakuan dan perasaan takut anak-anak kecil sesuai dengan usia dan tahap perkembangan anak itu.

Kami sering berbicara dengan anak kecil di tahap perkembangan mereka dengan kata-kata yang mereka dapat fahami.

Bagi anak yang baru sahaja mengalami pengalaman yang kurang baik, kami akan memberi anak itu masa untuk melupakan pengalaman buruk itu.

Kami juga menggunakan cara ‘menunjuk-menerangkan-melakukan’ (teknik “*tell-show-do*”) sebelum melakukan sebarang rawatan.

Cara begini dapat mengelakkan kanak-kanak daripada berasa takut kerana mereka faham apa yang akan dilakukan oleh doktor gigi tersebut.

Mudah-mudahan tidak ada kanak-kanak akan berasa takut untuk lawatan ke doktor gigi lagi.

Penulis Pakar pergigian pediatrik, The Kids Dentist dan Adjung Profesor Madya, Fakulti Pergigian Universiti Nasional Singapura (NUS)