

# Dal dentista senza paura Qui ci vuole un metodo



di Paola Rinaldi  
in collaborazione con



**dottor Mario Cerati**  
specialista in Odontostomatologia  
e docente di Medicina narrativa presso  
l'insegnamento di Restaurativa del Corso  
di Laurea in Odontoiatria all'Università  
degli Studi di Milano

**C'è chi teme a tal punto  
le cure odontoiatriche  
da evitarle del tutto.  
La medicina narrativa viene  
in aiuto con un approccio  
olistico, centrato  
sul paziente, che diventa  
protagonista attivo**

**V**edere in agenda l'appuntamento dal dentista non mette di buonumore nessuno, ma

per alcune persone - il 15-20 per cento della popolazione mondiale secondo l'Organizzazione mondiale della sanità - questo disagio rappresenta un vero e proprio incubo. Tachicardia, picchi ipertensivi, senso di soffocamento, fino alla perdita dei sensi sono le possibili manifestazioni dell'odontofobia, una paura così estrema del dentista da risultare invalidante e pericolosa per la salute orale, perché chi ne soffre tende a evitare visite e cure.

Ma da che cosa dipende? «Secondo la teoria del neuroscienziato statunitense Paul Donald MacLean, il cervello umano si è evoluto in tre aree distinte: corteccia cerebrale, sistema limbico e cervello rettiliano. L'ultimo è la parte più antica, quella che ci portiamo dietro sin dall'età della pietra, dove sono custoditi i nostri traumi», spiega il dottor Mario Cerati, specialista in Odon-

tostomatologia e docente di Medicina narrativa presso l'insegnamento di Restaurativa del Corso di Laurea in Odontoiatria all'Università degli Studi di Milano. «Questo "inquinato" selvaggio e primitivo ci fa agire d'istinto nelle situazioni, perché il suo scopo principale è quello di preservare la specie e proteggerci dai pericoli».

## **Tutta colpa di un trauma**

Quando a essere manipolata è una zona delicata del corpo come la bocca, qualunque trauma - come un dolore inaspettato o un improvviso senso di soffocamento - si "fissa" nel cervello rettiliano: a quel punto, ogni volta in cui ci sediamo sulla faticosa poltrona, il nostro sistema nervoso autonomo (a cui il cervello rettiliano è direttamente collegato) esprime a sintomi il timore per un potenziale pericolo di vita. «Osservando il linguaggio del corpo, il medico odontoiatra può riconoscere le emozioni del paziente che ha di fronte, ma è solamente attraverso la comu-



**SENZA TIMORE**  
Conoscere passo dopo passo che cosa sta facendo il dentista contribuisce ad alleviare la tensione.



## La bocca fa scuola

► L'odontoiatra può trovarsi ad affrontare situazioni acute, croniche o magari complicate da condizioni sistemiche gravi, confrontandosi con diversi aspetti. Per qualche paziente, una carie rappresenta semplicemente una "seccatura" da risolvere il prima possibile, mentre per qualcun altro

è un grosso dramma e costituisce l'inizio di un decadimento generale. In tal senso, l'odontoiatria è una palestra perfetta per imparare a contestualizzare la sofferenza, a prescindere dalla gravità della malattia.

nicazione verbale che si arriva alla giusta soluzione», commenta Cerati.

Da qualche anno, anche in odontoiatria, si parla di medicina narrativa, un nuovo approccio terapeutico che mette al centro il malato e prende in considerazione tutti i suoi elementi più personali: parole, gesti, silenzi, pensieri. L'obiettivo è considerare i problemi di salute non soltanto nei loro aspetti organici o funzionali, cioè nelle manifestazioni corporee, ma anche nelle loro ripercussioni sulla persona, sul vissuto psicologico e sociale. «Per farlo, si punta fra l'altro sull'*empowerment* del paziente, ovvero sulla sua educazione sanitaria: in sostanza, gli vengono forniti degli strumenti critici per partecipare attivamente allo svolgimento delle terapie, rendendolo costantemente informato e partecipe nel processo decisionale e di cura», descrive il dottor Cerati. «Raccontare passo dopo passo tutto quello che avverrà aiuta a costruire un rituale che può creare aspettative positive e generare addirittura effetti analgesici, come un farmaco, grazie all'attivazione di endorfine prodotte dal cervello».

*Quando ci sediamo sulla faticosa poltrona, entra in campo il cervello rettiliano*

## Bisogna comunicare

In altre parole, al paziente non viene "calata dall'alto" la necessità di mettere un impianto dentale o di dover intervenire su una carie, ma prima gli viene chiesto di narrare la sua storia, di raccontare anche i sintomi meno importanti, di rispondere a domande come: «Cos'è successo?», «Sente di poter eseguire questa prestazione?», «C'è qualcosa che la preoccupa?». E nel frattempo gli vengono spiegati i vari passaggi terapeutici che saranno necessari, in modo da aiutarlo a comprenderli. «Se ci pensiamo, la narrazione ha consentito all'uomo di intraprendere relazioni con i suoi simili, di trasmettere il sapere, di proteggersi dalle minacce sin dalla notte dei tempi: seduti attorno al fuoco, i nostri avi si consigliavano a vicenda quali bacche mangiare, a cosa stare attenti nel bosco, come evitare i predatori», ricorda Cerati. «Ai giorni nostri, la comunicazione consente al medico di ottenere un panorama più comple-

to del quadro clinico, evitando errori diagnostici, e al paziente di sentirsi più tranquillo, perché capisce il motivo per cui gli viene prescritto qualcosa e ha poi modo di riflettere se è d'accordo o meno sul percorso». Il dentista deve quindi mostrare un atteggiamento empatico, manifestando interesse e rispetto per la persona che ha davanti, per le sue paure, per la sua sofferenza, per il disagio che sta provando.

## Non esiste un elenco

Purtroppo, al momento, non esiste un elenco di medici odontoiatri che applicano questa forma di medicina: tutti i professionisti dovrebbero consentire ai pazienti di raccontarsi durante gli incontri, adottando l'approccio olistico delle terapie non convenzionali, che guardano alla persona in tutta la sua unicità e complessità. «Non sempre accade e allora, in attesa che questo approccio si allarghi, chi soffre di odontofobia può cercare soluzioni complementari, esplorando le metodiche che sono in grado di sganciare queste esperienze dal cervello rettiliano, disattivando il meccanismo automatico che si determina a

livello di sistema nervoso autonomo. Un metodo fra gli altri è quello denominato *Somatic experiencing*, elaborato dal medico americano Thomas Levine. È la metodica con cui sono stati trattati molti disturbi post-traumatici dei reduci del Vietnam: viene coperta addirittura da alcune assicurazioni negli Stati Uniti ed è una delle più riconosciute e utilizzate a livello mondiale», descrive il dottor Cerati.

Oppure c'è l'*Emdr*, dall'inglese *Eye movement desensitization and reprocessing*, un approccio terapeutico utilizzato per il trattamento del trauma e di problematiche legate allo stress che sfrutta i movimenti oculari o altre forme di stimolazione per trattare i disturbi legati a esperienze particolarmente forti dal punto di vista emotivo. «In questo modo andremo all'origine del problema e svuoteremo la paura del suo potere», conclude l'esperto, «prima che possa influenzare anche altri contesti di vita».