



מספרים נוראיים



החשיאנו הקיץ ילדים

# אמא'לה רופא שיניים

כמעט כל הילדים מפחדים מטיפולי שיניים, אבל אצל 5%-10% מהם זו ממש חרדה משתקת • מומחים לרפואת שיניים לילדים למדו איך להתמודד עם התופעה ויודעים לנטרל אותה, אבל כמה מהילדים שזכאים מעתה לטיפולי שיניים הינם יוכו לפגוש אותם? | אריאלה איילון

משתחוו, והחוויה כולה הופכת להיות: רופא שיניים = כאב.

"הסיבה השנייה היא שמבחינת החסיבה הילדית, איבוד שן זהה לאובדן של כל איבר אחר בגוף, במיוחד בגילאים 3-5. זו אנג הסיבה שהאנדה על פיית השיניים, שמעניקה מתנה על כל נפילת שן, הפכה לאוניברסלית. הסיבה השנייה לישית לפחד היא תחושת חוסר האונים בטיפול. הילד מוקף אורות מסנוורים, הרעש לא נעים, הוא שוכב כשעליו נוהר איש גדול – והפה שלו, שאיתו הוא מגיב בדרך כלל, מנוטרל."

מהסיבות האלה בעיקר הילדים עושים הכל כדי לא להגיע לטרפאות השיניים, וההורים, חסרי אונים מול הפחד המשתק, שאינם יודעים להתגבר גם במחיר החמרה של עששת או של חוליי פה אחרים שאינם מטיפולים.

או מה עושים? "חשוב לזהות ולהבדיל בין פחד טבעי לבין פוביה משתקת, שאינם יודעים להתמודד איתה", אומר הפסיכולוג ר"ר אוהד הרשקוביץ. לרבריו, ילד ש"רוק" מותר יביע התנגדות מ"לולית מביקור במרפאה. לעומת זאת, ילד שאצלו זו כבר פוביה ממש יפגין תגובות קיצוניות כמו

כשפרופ' ברקוביץ מדבר על אמצעי הרגעה, הוא מתכוון לעזרים כמו גז צחוק או זריקות הרגעה, שאינם זמינים במרפאות הציבוריות. "הבעיה היא שהוצ' מהרדמה כללית, הטיפול הפרמקולוגי זמין במרפאות פרטיות בלבד", מסביר ר"ר מאיר רקוביץ, מנהל היחידה לרפואת שיניים לילדים ולחולים מורכבים במרכז הרפואי שיבא. או מה אפשר לעשות? מתברר שההורים יכולים בהחלט לעזור בהפגת החרדה של הילד מהטיפול.

## טיפות טובות לפחד

ראשית, צריך להבין למה בעצם רובנו פוחדים מרופא השיניים. "הפחד או הפוביה נפרד כרוני או מוגזם מרופא השיניים חוצה מינים וגילים, אבל הוא מועצם בעיקר בקרב ילדים – ומה? סיבות הטובות", אומר ר"ר גיל ולצטן, מנהל הטיבת ילדים ונוער במרכז לבריאות הגפיש גוה ומרצה בפקולטה לרפואה באוניברסיטת תל-אביב. "הסיבה הראשונה היא שהמפגש עם רופא השיניים קשור בכאב. במהלך הטיפול הראשון הוריקה או המגע הכאיבו לילד, ומאז היסרוך הוא

כיף ושהוא מחכה כבר לפעם הבאה". על פי הסטטיסטיקות, 5%-10% מהילדים מפחדים פחד ואפילו חרדה של ממש מטיפולי שיניים. אבל לא כל ההורים יכולים להרשות לעצמם לקחת את הילד לרופא פרטי. כעת, כשתיכנס לתוקפה רפורמת טיפולי השיניים לילדים שיום מנן שר הבריאות יעקב ליצמן, יוכלו בשלב הראשון 800 אלף ילדים עד גיל 8 לקבל טיפולי שיניים בחינם או בעלות סמלית של 20 שקל. השאלה היא: האם המרפאות הציבוריות, שקיבלו את המטופלים הצעירים האלה, מסוגלות לטפל גם בילדים שאצלם הפחד הוא קיצוני?

"אני מקדם בכרחה את יוזמת מנן שר הבריאות שתאפשר טיפולי שיניים לכלל הילדים בישראל ובעיקר לילדים החיים במצוקה כלכלית", אומר פרופ' מתי ברקוביץ, יו"ר האיגוד לרפואת ילדים בהסתדרות הרפואית, רופא ילדים בכיר בחטיבת הבריאות ומנהל היחידה לפרמקולוגיה קלינית במרכז הרפואי אסף הרופא. "עם זאת, אני בכלל לא משוכנע שהוספת התקציב עבור הרפורמה תספיע על איכות הטיפול ותאפשר שימוש בכל אמצעי ההרגעה".

כאשר ניב נחשון היה בן 3 התפתח חוה כפיו עששת. "הביקור הראשון אצל רופא השיניים היה טראומטי", משחזרת אמו, ליטוה. "מגע כפפות הלטקס של הרופא כפה גרם ליניב בחילה כל כך קשה, שהוא פשוט קם מכיסא הטיפולים וברח. גם הריחות והרעשים שכמרפאה הציפו אותו כפחד בלתי נשלט. מאז, לפני כל טיפול הוא היה נתקף חרדה, בוכה ומתכנס בעצמו. כשכבר הגענו ליק ליניקה הוא נעמד תקוע כפתח וסירב להיכנס. מה שלא עשיתי לא עזר. גם לא כשהצעתי שאני אשכ על כיסא הטיפולים והוא יישב עליי. הילד לא הפסיק לבכות".

בהמלצת הרופא הופנה ניב לטרפאות שיניים פרטיות, ושם השתנתה החוויה שלו מן הקצה אל הקצה. "הרופאה דיברה אליו בטון מרגיע, הצ' חיקה אותו, התיידדה איתו והבטיחה שלא יכאב לו. הוא נרגע והתיישב חדר פחות על כיסא הטיפולים. הוא קיבל גז צחוק וזריקת הרגעה ומרגע שהחומרים הכימיים השפיעו עליו, הילד שיתף פעולה. אחרי הטיפול, כל הדרך חזרה הביתה, הוא התנאה שבכלל לא פחד ושאיפילו היה לו



צילומים: שארטרסוק, מוסקוק

## ד"ר אוהד הרשקוביץ: "תנו מקום וכבוד לחרדה. אל תכחישו ותכחידו אותה. תנידו 'זה בסדר גמור שאתה פוחד. זה טבעי לגמרי' לפחד מרופא השיניים, כך הרגשות של הילד מקבלים מקום והגנה במרחב ההורי"

מהטיפול בתירוצים שונים, מאיימים לברוח ומפ' תחים מחשבה אובססיבית טורדנית לגבי ילדים קטנים אינם מבחינים בין המיון למציאות, ולכן הם מאמינים בפנטזיה שהמציאו על רופא השיניים המאיים. תפקיד ההורה הוא לאתגר לילד את החשיבה. ראשית, אל תשתמשו במשפט הס' תמי 'אל תפחד'. להפך, תנו מקום וכבוד לחרדה. אל תכחישו אותה, קבלו אותה. תנידו 'זה בסדר גמור שאתה פוחד. זה טבעי לגמרי לפחד מרופא השיניים, כך הרגשות של הילד מקבלים מקום והגנה במרחב ההורי' ועוד שיטות לעזור לילד – ראו טבלת.

### חסרים מוחמים לילדים

גם רופאי השיניים, ובעיקר המומחים לרפואת שיניים בילדים, יכולים להפיג את החרדה במהלך הטיפול. 'ההתמקצעות בתחום הזה נרחבת', מס' כיר ר"ר מאיר רקיץ. 'זה מתחיל בעיצוב המרפאה כחודר צבעוני, שמה ויזריות שלא מוכר טיפולים. יש במקום משהי קוסמה ומחשב, מוזיקה נעימה, על התקרה מותקנת טלוויזיה שמסדרת את ערוצי

## ד"ר גיל ולצמן: "מבחינת החשיבה הילדית, איבוד שן זהה לאובדן של כל איבר אחר בגוף, במיוחד בגילים 3-5. זו אנג הסיבה שהאגדה על פיית השיניים, שמעניקה מתנה על כל נפילת שן, הפכה לאוניברסלית"

הילדים, ועל הקירות תלויים תמונות ופלקטים של אייקונים מסיפורי הילדים ומתוכניות עכשוויות. צוות המרפאה, כולל הרופא, לבושים בחולצות צבעוניות, ואין זכר להלוק הלבן. הבעיה, לרוב, היא שבארץ יש מחסור חמור ברופאי שיניים שמומחים בילדים. 'בישראל רשומים רק 120 רופאי שיניים כאלה. לכן, במס' גרת הרפורמה יצטרכו רופאים למבוגרים לטפל ולהרגיע את אוכלוסיית הילדים, למרות שמעט לם לא עברו הכשרה לכך. לטעמי, זהו החטא הגי' דול של הרפורמה הברוכה: היעדר רופאים טקי' צועיים, תשתיות, אמצעי הרגעה ורדע פסיכולוגי' אני, כרופא מומחה, יודע לפגג את החרדה של הילד. אני מרבר איתו, שואל ממה הוא פוחד, מצי' חיק איתו, משתטה ועושה לו פרצופים ומסית את רעתו מהטיפול. במקביל, אני מאפשר לו לנעת בכלים וכך לרוקן מהם את פוטנציאל החרדה'. ר"ר רקיץ' גם למד כבר מניסיונו לזהות מתי ההורה הגלוח מעביר לילד את החרדה שלו עצמו. 'לא פעם הטיפול הופך לאירוע רבי'משי' תחמים. כשאני מזהה כוחות שטספיעים לרעה על המטופל הצעיר, אני מנטרל אותם ומבקש מהורה שימתין בחוץ', הוא אומר. כשכל זה לא עוזר, אפשר להציע לילד טיפול בגן צחוק, דריקת הרגעה, רמיון טורדך ואפילו הרדמה כללית. הבעיה, כאמור, היא שמכל המגי' וזו הנה במרפאות הציבוריות אפשר יהיה לתת רק הרדמה כללית. 'החשש הוא', אומר ר"ר רקיץ, 'שהמחסור בחומרי הרגעה וברופאים יתנקו בסוי' פו של דבר למקום מסוכן ובעיית, ואת הילדים החרדים ובעלי הפוביה פשוט יעלו על מרט נע' של הרדמות המוניות. זה הפתרון הקל, הוול והוי' מין ביותר, אבל האם זו הייתה כוונת המחקק' 'הכוונה המהותית של הרפורמה היא לה' עניק שוויון הורמוניות טיפוליות, בכל הקשור לרפואת הפה, לכלל ילדי ישראל', אומר פרופ' מתי ברקוביץ. 'אבל החשש שלי הוא שהמקרכת לא נערכה בפועל לכיצוע הרפורמה. צריך לאבי' זו את המרפאות לילדים ולבחור רופאים מומחים לטיפול בילדים. כל עוד המרפאות הייעודיות לטיפול המוני בילדי ישראל לא תהיינה מצוידות בכלל אמצעי הרגעה – הרפורמה, מבחינת, לא נעשתה, ומסור מכך: הפער בין הפואה פרטית לרפואה ציבורית רק ילך ויתרחב'.

## ההתשה ועד הדגמה: איך ההורים יכולים לעזור

לא הייבים למטור רק על הרופא שיע' וזר לילד להתגבר על הפחד. להורים יש תפקיד משמעותי בכך. הנה כמה טכניקות שהורים יכולים לאמץ כדי לעזור לילד שפחד מרופא השיניים:

- **לחיות שמו:** רצוי שההורה המלווה יהיה נוכח בחדר הטיפול, בקרבה פיזית לילד, אומר ר"ר גיל ולצמן. 'אחרי כל טיפול צריך לצפר אותו ולהביע התפעלות מההתגברות שלו על הפחד. עצם ההוקרה הזו היא הסיבה ביותר להתפתחותו וליכולתו להתמודדות העתידית שלו'.
  - **הרגמה אישית:** כשהורה מרגיש על עצמו, הילד מקבל לגיטימציה להרגשותיו ולהשש שלו ונרגע, אומר ר"ר אוהד הרשקוביץ. למשל: 'גם אני, אפילו שאני כבר גדולה ואמא, פוחדת. אבל אני יודעת שלא יסרה לי כלום ושהטיפול יגמר מהר'.
  - **שחזור:** להוכיח לילד מצבים אחרים, שבהם פחד מאוד אבל התגבג 'אתה זוכר איך פחדת מהחושך והתג' ברט על זה כל כך יפה'.
  - **תדווה:** לפני טיפול שיניים אפשר לקחת את הילד לפרוק אנרגיות, בני' נת שעשועים למשל. הוא יגיע עייף לטיפול, והרי ידוע שטף עייף מגיב ברפיון. העייפות הפיזית מגמיכה את עצמת הרגשות.
  - **הצנת תרזושימו:** 'כבר לפני הפנישה הטיפולית מוטלץ לבנות מערך תרזושים עם כל ילד לפי יכר' לתו', מציע ר"ר הרשקוביץ. 'למשל: 'אם תפחד תרים יד ואני אגש אליך'. או: 'תלחץ חוק על הרובי', או: 'תחשוב על הכף שמחכה לך בקניון אחרי הטיפול'.
- גם אם כל האמצעים האלה לא הועילו, אסור להורים להיכנע. מרגיש ר"ר הרשקוביץ. 'אל תישברו מול המצוקה של הילד. ככל שתירשו לו להיות נוכח באזורי התמודדות קשים, כך יגבר ביטחונו העצמי, ותסמיני הפוביה יישכרו ויעלמו'.