



Michael Portmann, 42 anni,  
economista aziendale,  
Kriens LU

Appena un anno fa soffrivo di odontofobia avanzata. Oggi invece quando vado dal dentista – anche per un intervento importante – sono rilassato e senza alcuna paura o ansia. Questo cambiamento non solo è notevole quanto benaccetto, ma ha rappresentato anche un chiaro aumento della mia qualità di vita.

La mia odontofobia ha radici nell'infanzia – come sembra essere il caso nella maggioranza degli odontofobici. Il ricordo di alcune esperienze tutt'altro che piacevoli dall'ortodontista mi ha spinto in giovinezza ad evitare le visite dentistiche, anche solo per visite di routine. Questa "astinenza odontoiatrica" è durata in definitiva oltre 20 anni. Durante tutto questo periodo, i miei due molari superiori ancora portavano due ganci di attacco, superstiti del mio apparecchio ortodontico di allora. Questi anelli ovviamente non erano fatti per rimanere in bocca così a lungo, e negli ultimi anni hanno provocato problemi sempre più gravi. Una domenica di circa tre anni fa, infine, il mal di denti mi ha spinto per la prima volta a informarmi su Internet in modo approfondito sull'odontofobia e sui metodi per trattarla. Ho trovato subito il sito

del Dr. Markus Schulte. Sono stato ad un passo dal prendere un appuntamento per e-mail, ma poi la paura ha vinto ancora. Prima ho rimandato la presa di contatto ai giorni seguenti, poi ho abbandonato del tutto l'idea.

Per la causa indicata sopra l'anno scorso, durante una vacanza autunnale in Portogallo, uno dei molari in questione si rompe. A quel punto era inevitabile andare d'urgenza da un dentista portoghese, per rimuovere il frammento tentennante e dolorante del dente ancora rimasto nella gengiva. In quella visita al dentista locale ho fatto due esperienze opposte. La prima, positiva, è stata la rimozione indolore del frammento. La seconda invece è stata negativa: il dentista del luogo non mostrava alcuna comprensione per la mia odontofobia. Tuttavia ho seguito il suo pressante consiglio di andare assolutamente da un dentista in Svizzera: il pomeriggio stesso, nel giardino dell'hotel, mi sono seduto al computer e con i termini di ricerca „dentista+paura+Lucerna“ ho ritrovato subito il sito Internet del Dr. Markus Schulte. Stavolta non ho più esitato e ho descritto il mio problema in un e-mail. La risposta dell'assistente odontoiatrica nello studio del Dr. Schulte, Aida Hrustanovic, non è stata solo sorprendentemente veloce, ma anche molto simpatica. Il primo appuntamento è stato dunque fissato rapidamente. La notte prima della visita è stata tutt'altro che piacevole: praticamente non ho dormito. I miei pensieri giravano in tondo, passando dalla convinzione „sto facendo la cosa giusta“, alla speranza „sarà meno peggio del previsto“, alla paura „chissà cosa uscirà fuori“ per finire con scene dell'orrore riguardanti il trattamento vero e proprio. È in preda a questi sentimenti contrastanti che sono entrato nello studio. Ciò che mi aspettava non corrispondeva affatto alle mie paure – al contrario: la prima visita era stata fissata appositamente alla sera, nessun paziente era più nello studio. Non ho dovuto nemmeno entrare nella sala d'aspetto. Sono stato accolto in maniera gentilissima, e il primo colloquio con il Dr. Schulte ha avuto luogo nel suo ufficio e non sulla temuta poltrona. Il Dr. Schulte ha ascoltato con pazienza e comprensione il mio „calvario“. Questo primo colloquio ha gettato le basi della fiducia. Il logico passo successivo è stato il mio „benessere“ ad un esame dello stato dei miei denti e il test „come reagisco al protossido di azoto“. La tensione iniziale si è così rapidamente sciolta – soprattutto per l'azione del protossido di azoto. Il controllo non mi è sembrato affatto spiacevole. L'approccio molto tranquillizzante e professionale sia del Dr. Schulte che dell'assistente presente in studio ha dato un contributo decisivo. Il verdetto del Dr. Schulte è risultato tutt'altro che negativo.

Per non essere mai stato dal dentista per oltre venti anni, i miei denti non erano affatto male. I vecchi anelli però avevano provocato alcuni danni che devono essere riparati. Devono inoltre essere estratti due denti del giudizio. (Nessuna carie – per fortuna – è stata rilevata.) Il Dr. Schulte ha però osservato che su di me il protossido di azoto non agisce altrettanto bene che su molti altri pazienti.

Per questa ragione mi ha consigliato per il trattamento vero e proprio una combinazione di protossido di azoto e Dormicum, che però richiede la presenza di un accompagnatore per il tragitto di andata e ritorno. Sono dunque seguiti due importanti trattamenti con l'impiego, come concordato, della combinazione protossido di azoto e Dormicum. I due trattamenti si sono rivelati non solo assolutamente indolori ma anche – con mia grande sorpresa – addirittura gradevoli. Sull'onda di una piacevole musica, ho lasciato vagare i miei pensieri in altre sfere. (In definitiva, oltre a stare sdraiato e tenere la bocca aperta avevo poco altro da fare.) Queste due esperienze molto positive mi hanno indotto a rinunciare del tutto all'assunzione di Dormicum. Anche dell'alternativa di un trattamento in anestesia generale, cui si era accennato per l'intervento di inserimento di un impianto e per l'estrazione di due denti del giudizio, non si è più parlato. Anche senza Dormicum le mie esperienze sono rimaste positive, senza eccezioni.

L'ultimo intervento importante è stato due settimane fa l'inserimento dell'impianto. Anche poco prima della sessione di trattamento non ho provato alcun dubbio, nervosismo o ansia. Anzi, nella mezz'ora che mi rimaneva prima dell'ora concordata mi sono seduto in un caffè delle vicinanze a bere un espresso e leggere il giornale con tutta calma. L'intervento è stato impeccabile come sempre, ed è passato in un lampo. Al momento della sutura della ferita, quando l'assistente dentale ha osservato in tono incoraggiante che ce l'avevo quasi fatta, ho riposto: „Potreste tranquillamente continuare.“ E parlavo sul serio. Dopo neanche un anno, sono arrivato a considerare una visita dal dentista niente di più importante di una seduta dal barbiere. (Continuo a non andarci proprio volentieri, ma esiste qualcuno che lo fa?). L'importante comunque è che né prima né durante il trattamento provo paura o nervosismo. Non solo è meravigliosa la sensazione di poter „mordere a tutti denti“, per così dire, con la mia dentatura restaurata. Per me è altrettanto preziosa l'esperienza di aver superato una fobia così profonda. Si è trattato di un percorso di crescita, che ha significato per me anche diventare capace di parlare apertamente di un problema che mi sono portato dentro per anni, all'insaputa anche delle mie persone più care.

Ai lettori che – come me tre anni fa – ansiosi ma in cerca di una qualche soluzione, leggono queste pagine del sito del Dr. Schulte, consiglio caldamente:

**Non esitate oltre; affrontate le vostre paure.**

- Il dolore che forse provate al momento potrà passare, ma il problema alla base non scompare.
- I denti danneggiati non guariscono da soli. Potete metterci la mano sul fuoco: senza trattamento possono solo peggiorare.
- E infine l'essenziale: non rinunciate più a lungo ad un aspetto importante della qualità di vita.

Non aspettate domani o dopodomani a inviare un e-mail al dentista, fatelo subito. La mia esperienza personale dimostra che questo è l'ostacolo principale, e tutto il resto poi viene quasi da sé. Dopo quanto ho vissuto, ne sono convinto: non ve ne pentirete.