

GUIDA INFORMATIVA

Quando è la vergogna a far rimandare

La vergogna dei propri denti può diventare una barriera alla visita: che cosa succede davvero alla prima visita, e da dove conviene iniziare oggi.

**Dott.ssa Anna Paola Dessi**

La Dott.ssa Anna Paola Dessi 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 che cos'è la vergogna legata ai denti e perché fa rimandare, come si svolge una prima visita se ti senti in imbarazzo, che cosa la visita può fare e che cosa no, e che cosa significa in concreto non essere giudicato. È scritta per essere letta con calma, anche da chi rimanda da anni.

Il punto da ricordare

Il primo passo non è «avere il coraggio di curarsi». È riuscire a farsi guardare la bocca senza sentirsi sotto esame come persona.

DA DOVE SI PARTE

1. Perché questa guida

Questa guida raccoglie in un file quello che la pagina del sito dedicata alla vergogna dei denti spiega. 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.

Se eviti di sorridere nelle foto, copri la bocca con la mano o rimandi una visita perché temi quello che il dentista potrebbe pensare, il problema non è soltanto estetico. A volte è la vergogna a tenerti lontano dallo studio. Più passa il tempo, più può diventare difficile prenotare.

Aumenta il timore di sentirsi giudicati per i denti, per le cure rimandate o per non essere venuti prima. Il primo passo non è «avere il coraggio di curarsi». È riuscire a farsi guardare la bocca senza sentirsi sotto esame come persona. Nello studio Anna Paola Dessi a Cagliari la prima visita parte da ciò che ti preoccupa e da ciò che vuoi capire. La domanda non è perché hai aspettato. È da dove conviene iniziare oggi.

NON È LA STESSA COSA DELLA PAURA

2. Che cos'è la vergogna legata ai denti

La vergogna legata alla salute orale può nascere dall'aspetto dei denti, dall'alito, da denti mancanti, da una protesi che si muove o dalla sensazione di aver trascurato la bocca troppo a lungo. Può comparire anche quando il problema è meno evidente agli altri di quanto sembri a te.

La ricerca descrive la «dental shame» come un fenomeno che può influenzare il modo in cui una persona sorride, parla, cerca aiuto e si presenta alla visita. In alcuni casi si associa alla paura del dentista, ma non è la stessa cosa. Puoi non temere il dolore e, allo stesso tempo, avere paura del giudizio.

Il circolo da interrompere

Il rischio è entrare in un circolo difficile: rimandi perché ti vergogni, continui a non sapere cosa sta succedendo e la vergogna aumenta. Se nella bocca esiste un problema, il tempo può inoltre permettergli di progredire. Senza una valutazione non puoi sapere se la situazione è stabile, semplice da gestire oppure merita attenzione.

COME FUNZIONA DAVVERO

3. La prima visita, se ti senti in imbarazzo

Puoi iniziare dicendo una frase molto semplice: «Mi vergogno dei miei denti e per questo ho rimandato». Non serve giustificarti. Durante la prima visita si parte dal motivo che ti ha portato in studio, dai sintomi che hai notato e dalle esperienze precedenti che ritieni utili. Poi si osservano denti, gengive, protesi e tessuti della bocca.

Gli esami vengono utilizzati solo quando servono a capire meglio la situazione. Dopo la valutazione, il quadro viene spiegato prima di parlare dei passi successivi. Se ci sono più problemi, si può stabilire una priorità e costruire un percorso per fasi. Il punto è trasformare qualcosa che oggi immagini e temi in informazioni concrete.

Sapere quali denti stanno bene, quali richiedono attenzione e quali possibilità esistono può ridurre l'ansia che nasce dal non sapere. La visita non serve a stabilire quanto sei stato «bravo» in passato con i denti. Serve a capire che cosa c'è oggi.

PER CHI È PENSATO

4. Quando può servire anche altro

Questa guida è pensata per chi rimanda perché si sente in imbarazzo per lo stato della propria bocca. È anche per chi evita di sorridere liberamente o teme commenti sul fatto di non essersi fatto visitare da molto tempo. Può essere utile se la vergogna si somma alla paura del dentista.

Non serve invece per capire da solo quale trattamento ti occorre o quanto sia grave la situazione. Se l'imbarazzo è accompagnato da panico, ricordi traumatici o forte sofferenza psicologica, il dentista può essere soltanto una parte del percorso. In questi casi può essere

utile anche il supporto di un professionista della salute mentale. L'obiettivo odontoiatrico resta lo stesso: rendere possibile una valutazione rispettando i tuoi limiti e senza forzare i tempi.

NIENTE PROMESSE ASSOLUTE

5. Vantaggi e limiti di affrontare la visita così

Affrontare la visita in questo modo ha un vantaggio concreto: separa la persona dalla situazione clinica. Quello che tu puoi vivere come un motivo di vergogna, per il dentista è prima di tutto qualcosa da osservare, misurare e spiegare. Questo permette di sostituire le ipotesi con dati reali e di capire se esiste un problema che richiede cura.

Può anche aiutare a interrompere il rinvio continuo. Il limite è che una prima visita non cancella automaticamente la vergogna e non garantisce che il percorso successivo sia semplice. Potrebbero emergere cure da programmare, controlli o ulteriori esami. L'obiettivo non è prometterti che «andrà tutto bene».

È permetterti di conoscere la situazione senza aggiungere giudizio al problema. Anche la scelta del professionista conta. Se questo tema per te è importante, chiedi come viene gestita la prima visita e se puoi spiegare ciò che ti mette in difficoltà. Chiedi anche come vengono condivise le informazioni prima di iniziare eventuali cure.

PRIMA SI PARLA, POI SI GUARDA

6. Ascolto, riservatezza e nessun giudizio

Chi rimanda per imbarazzo teme due momenti: quello in cui deve raccontare e quello in cui deve aprire la bocca. Qui i due momenti sono separati: prima si parla, seduti e vestiti, e solo dopo si guarda.

Puoi dire «mi vergogno dei miei denti» e la frase finisce lì: serve a spiegare da dove parti, non apre un commento. Quello che racconti resta fra te e la dottoressa.

La visita non ha un tempo contingentato e le domande si possono fare tutte, anche quelle che sembrano banali. Se in qualsiasi momento vuoi fermarti, basta dirlo: ci si ferma e si riprende quando te la senti.

Che cosa vuol dire, in concreto

- si parla prima di guardare, e non il contrario
- nessun commento sul tempo che hai lasciato passare
- quello che dici non esce da quella stanza
- puoi chiedere di fermarti in qualunque momento
- la prima visita serve a capire, non a decidere

IL PRIMO PASSO

7. Perché prenotare una visita

La prima visita gratuita presso lo studio Anna Paola Dessì serve a conoscere la situazione clinica e a capire quali passi, se necessari, possono essere valutati. Se la vergogna è il motivo per cui hai rimandato, puoi dirlo quando prenoti oppure all'inizio dell'incontro. Puoi portare esami recenti, documentazione precedente o le domande che vuoi chiarire. Non devi arrivare sapendo quale trattamento chiedere.

Che cosa permette di fare

- Capire che cosa sta realmente succedendo nella tua bocca, invece di immaginarlo.
- Distinguere ciò che richiede attenzione da ciò che può essere controllato nel tempo.
- Parlare della vergogna o della paura del giudizio prima di qualsiasi decisione sulle cure.
- Ricevere una spiegazione delle priorità e delle alternative senza affrontare tutto in una volta.
- Interrompere il rinvio prima che un eventuale problema presente diventi più difficile da gestire.

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 WhatsApp scrivi allo studio — il messaggio è già pronto, basta inviarlo — ed 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 annapaoladessi.it/dove-siamo/ e wa.me/393921276244.

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.

Paura del dentista

Se rimandi da tempo perché il dentista ti mette ansia, o se conosci qualcuno a cui succede: spiega che cosa è cambiato nelle cure e come si concorda un segnale per fermare la seduta in qualsiasi momento.

Detrazioni fiscali per le cure dentistiche

Se stai valutando una cura e vuoi capire quanto pesa davvero: spiega la detrazione del 19% con la soglia annuale, gli esempi coi numeri — anche con altre spese sanitarie — e le condizioni da rispettare perché la spesa sia detraibile.

Cure dentali all'estero

Se stai valutando di curarti fuori dalla Sardegna: che cosa chiedere prima di partire, come sono organizzati i controlli e che cosa succede se al rientro a Cagliari serve una visita non programmata.

→ Scaricale da annapaoladessi.it/guide/

PER APPROFONDIRE

10. Altri argomenti utili sul sito

Sul sito dello studio trovi le pagine che completano questa guida:

- **Paura del dentista: che cosa è cambiato nelle cure**
- **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**
- **Come si paga in studio: dilazioni, finanziamenti e carte**
- **Le altre guide dello studio, da scaricare**

LO STUDIO

11. I riferimenti dello studio

Per parlare con lo studio

Dott.ssa Annapaola Dessi

Via Arrigo Boito 32, Cagliari

Lun-Ven 9-13 / 15-19

Telefono e WhatsApp: +39 392 127 6244

- **Contatti, mappa, orari e agenda per prenotare**
- **Scrivi allo studio su WhatsApp**

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