

你的牙齒你自己做主

給牙醫師的訊息

1) 我所擔心的程度：(1-10分，1分代表完全不害怕)

2) 以下這些事會讓我擔心：

3) 我覺得可能會有多痛：(1-10分，1分代表完全不痛)

4) 以下的事情我希望發生：

5) 以下的事情我不希望發生：

6) 我計劃要做的事如下：

聽音樂或是有聲書

在腦袋中玩遊戲

想像一個美好的地方

深呼吸、放鬆

擠握壓力球

心算

7) 我希望你能做的事

和我說話、說明或是讓我看到你在做什麼

告訴我要花多久時間才結束治療

其他：

8) 協議清楚的停止動作 / 訊號

當你希望牙醫停止動作時，需要給他們明確的訊號，像是舉左手代表你需要休息或是吞嚥。如果你能在治療前與牙醫培養默契，牙醫會更容易、更快了解你想休息的需要。

不過有些時候你的牙醫正在做很關鍵的步驟，需要完成才能停止。如果這樣的情況，他會跟你說明還需要多久的時間。這段期間正是運用你的「工具」的好時機。

我的停止訊號是：

經我同意後，

簽名：

牙醫簽名：

日期：

日期：

別忘了下次去看牙醫時把這份訊息帶去。

如果你覺得有需要，每次去前都可以更新喔！

你的牙齒你自己做主

今天情況如何？

治療快要結束時，有些問題能有助你誠實回答，提供意見給你的牙醫師知道。回憶一下今天的經驗和所發生的一切，如果有什麼事是你希望牙醫可以用不同的方式處理，現在就是反應意見的時機。

以下這些句子可以協助你更清楚地向牙醫表達你想說的話

1) 當你這樣做時，讓我覺得……

2) 今天最好、最有成效的事情是……

3) 你今天所實際感受到的疼痛為幾分？（1-10分，1分代表完全不痛）

4) 牙醫師的回饋，請牙醫寫下對於你今天的表現的評語。

5) 這邊請寫下你希望不再發生的事

6) 下次我可能會有多擔心（1-10分，1分代表完全不擔心）

所以你學到了什麼呢？

請勾選下列適合你的選項：

有計劃的治療進度

使用我的「工具」

寫訊息給牙醫

一步一步進行

使用「停止」訊號／手勢

詢問更清楚的資訊

治療完成後的獎勵

其他： _____

你做得很棒！

用點小獎勵來慰勞自己的好表現吧！

讓你自己選擇—不過請實際點，我們不可能馬上出國旅行。

小獎勵可以是：

- 當天晚上多玩一小時你最喜歡的遊戲。
- 看你最喜歡的電視。
- 晚點上床睡覺。
- 下一餐要吃什麼由你決定。
- 下載一個新app。
- 買喜歡的音樂。

但記住，不可以吃甜點或喝汽水喔！☺

選個讓你心情好的東西吧，這是你應得的！

我想要的獎勵是： _____