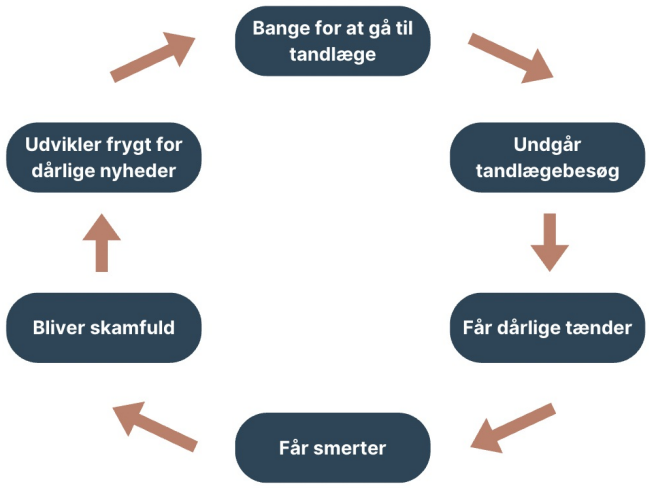
10 gode råd imod tandlægeskræk

Er du angst for tandlægebesøget, undgår du sikker regelmæssige besøg og behandlinger, og det kan medføre dårlige tænder og smerter.

Har du ikke været til tandlæge i lang tid, bliver du endnu mere bange for at få dårlige nyheder, fx at du har mange huller. Dertil kommer skamfuldheden – dels over angsten og dels over de dårlige tænder. Nogle er endda så flove over deres udseende, at de helt undlader at smile i andres nærvær.



På denne måde bliver du fanget i en ond cirkel, der blot bliver værre og værre, hvis ikke den brydes.

Har du opgivet de regelmæssige tandeftersyn og efterhånden fået et forsømt tandsæt, eller ønsker du bare at sove under tandbehandlingen - kan vi tilbyde dig tandbehandling udført på én gang i fuld narkose.

Ved at følge nogle enkle råd kan du aktivt være med til at forhindre, at din angst får overtaget, og i stedet lære dig selv at få det bedre med at gå til tandlæge.

1.

For det første skal du erkende din angst og ikke gemme den af vejen. Det er ikke flovt at være bange. Der er mange, der har det på samme måde som dig. Faktisk har næsten hver tredje dansker en mild angst for tandlægebesøget.

2.

Vælg en tandlæge, som du har tillid til, og som interesserer sig for behandling af mennesker med angst for tandbehandling. Fortæl, hvorfor du er bange, og hvad du er bange for. Hvis tandlægen ikke forstår dine

problemer, så skift tandlæge.

3.

Forbered dig til tandlægebesøget ved at indøve afspændingsøvelser, som du også skal bruge under behandlingen. Prøv eventuelt også, om musik kan hjælpe dig. Det kan være speciel musik til afspænding eller bare din egen musik, som du kan lytte til via din telefon, mens du er hos tandlægen.

4.

Mød altid veludhvilet og afstresset op til behandling. Vælg helst tider om formiddagen, så du ikke skal være nervøs hele dagen. Medbring evt. et familiemedlem eller en god ven, som kan støtte dig under behandlingen. Kom 5-10 minutter før behandlingstidspunktet.

5.

Få regelmæssige konsultationer hos tandlægen, så du kommer ind i en god rytme. Start med hyppige besøg, helst hver tredje måned, og lad så besøgsintervallerne blive længere og længere, alt efter behovet for almindeligt tandeftersyn. Overhold mødetidspunkterne og meld ikke afbud.

6.

Lav en aftale om, hvad behandlingsforløbet skal omfatte, hvor meget det haster, og hvor meget det skal koste.

7.

Bed din tandlæge om at forklare, hvad der skal foregå under behandlingen. Lav en aftale om, at du kan give et signal, fx løfte en hånd i vejret, hvis du ønsker en pause.

8.

Tal med din tandlæge om, hvordan behandlingen kan blive så smertefri som mulig (lokalbedøvelse). Det kan også være en mulighed at få et beroligende middel inden behandlingen.

9.

Du kan bede tandlægen om et håndspejl, så du kan se, hvad der bliver lavet. For nogle mennesker kan det være en hjælp at følge med i behandlingen.

10.

Spørg altid, hvis der er noget i behandlingen, du ikke forstår, eller noget, du vil vide nærmere besked om.

Læs mere om tandlægeskræk