

Tandlægeskræk

Tandlægeskræk er et stort problem for rigtig mange mennesker

Hos dinTANDLÆGE Jelling tager vi tandlægeskræk alvorligt. Derfor skal du ikke føle dig flov, hvis du er utryk ved at sætte dig i stolen. Omkring 40% af os får nemlig sug i maven og klamme håndflader ved tanken om et besøg hos tandlægen. Årsagen kan være mange - tidligere dårlige oplevelser i livet hos skoletandlægen, angsten for at det vil gøre ondt og andre lignende ting.

For mange ender tandlægeskrækken i en ond cirkel, hvor både angsten og tandproblemerne bliver større som tiden går. Resultatet kan være, at de spontane smil forsvinder og kyskene bliver færre. Derfor har vi valgt at sætte mere fokus på dette emne her i dinTANDLÆGE Jelling.

Specielt klinikassistent **Margrethe Tang**, som også er uddannet sundhedscoach, har derfor erhvervet sig nogle redskaber til at afhjælpe disse patienter via efteruddannelse hos odontofobi-specialist Rikka Poulsen, Århus. Hun er uddannet tandlæge og psykoterapeut, MPF og TFT (tankefeltterapi).

Margrethe har fået indblik i de fysiske redskaber, der kan benytte til folk med tandlægeskræk og ikke mindst fået en forståelse for den psykiske del der ligger bag. Derfor kan vi i dag tilbyde et samarbejde, hvor Margrethe tager nogle indledende samtaler med dig, hvis du er meget bange for at gå til tandlæge mod et særskilt honorar, og en af vore tandplejere eller tandlæger vil så komme ind over, når der skal lægges en behandlingssplan, der tager udgangspunkt i din situation og forbehold. Behandlingen fuldføres når du føler dig parat.

Kodeordet for en vellykket behandling er ofte **god tid og tillid** og der er forskellige måder hvormed vi kan hjælpe folk med tandlægeskræk afhængig af behovet. Det kan f.eks. være **musik** under behandlingen, **afslapningsøvelser eller medbringe en ven**. Det er desuden meget vigtigt at **erkende sin angst** og **være ærlig overfor behandleren** heromkring og ikke mindst **sige fra** hvis der overskrides grænser, eller noget gør ondt. **Sig endelig ja til lokalbedøvelse**, hvis du har brug for det. Derudover er **hyppige, forebyggende besøg** hos os med til at risikoen for større behandlinger falder markant.

Desuden tilbyder vi hos dinTANDLÆGE Jelling **supplerende akupunktur**, som et middel i behandlingen af blandt andet tandlægeskræk.

Vi håber på, at vi fremover kan hjælpe dig til mere trygge og behagelige besøg hos os.



Klinikassistent Margrethe Tang har erhvervet sig nogle redskaber til at afhjælpe problemet hos patienter med tandlægeskræk.

7 gode råd imod tandlægeskræk

1. Erkend din angst

Fortæl tandlægen, at du er utryg. Det er ikke flovt.

2. Tal med tandlægen om dine problemer

Vi tager dig og dine forbehold alvorligt!

3. Lav en aftale med tandlægen

Du har ret til at være med til at bestemme behandlingstempoet: Hvis I laver en aftale, inden du sætter dig i stolen, er tandlægen forberedt. Husk, at du kan bede tandlægen om pauser undervejs.

4. Sig fra, når det gør ondt

Selv om tandlægen er meget opmærksom, er du den eneste der ved, hvordan du har det, og ved, hvornår det gør ondt.

5. Sig ja til computerbedøvelse

Bed endelig om lokalbedøvelse, hvis du har brug for det. Vi er dygtige til at lægge smertefri bedøvelse bl.a. ved at overfladebedøve med en salve, før vi lægger den egentlige computerbedøvelse.

6. Tag en ven med

Du er altid velkommen til at have en ven/veninde eller ægtefælle med. Deres støtte kan være med til at yde ekstra tryk.

7. Gå hyppigere til tandlæge

Det kan måske lyde lidt paradoksalt, at vi beder dig om at komme oftere, hvis du er utryg ved det. Men flere forebyggende besøg, hvor du blot får rensset tænderne og bliver eftersat, betyder, at risikoen, for at du vil behøve større behandlinger, falder markant.