

Tandlægeskræk

Har du tandlægeskræk er du nu kommet i gode hænder. Vi har valgt at være henvisningsklinik igennem Dansk Tandlægeforening, fordi vi interesserer os specielt for tandlægeskræk (fobi) og fordi, vi mener, vi kan gøre en forskel. Vi gør vores yderste for, at du skal opleve smertefri behandling.

For at du kan blive din tandlægeskræk kvit , er det vigtigt, at vi får etableret et godt samarbejde, så behandlingen kan foregå på en måde, der ikke udløser angst. Derfor vil det første besøg ofte være en samtale over en kop kaffe, hvor vi sammen planlægger, hvordan situationen skal takles.

Husk du skal ikke skamme dig over, at du har tandlægeskræk, men istedet være stolt over, at du er igang med at arbejde med din fobi.

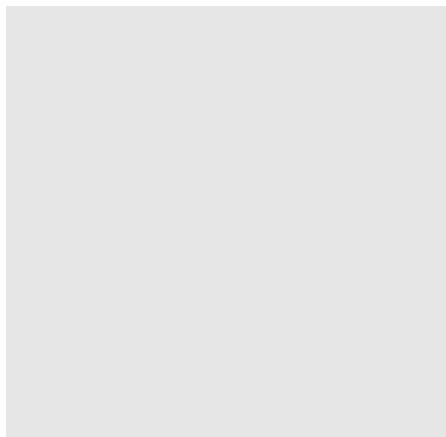
Fakta om tandlægeskræk

Tandlægeskræk er for mange starten på en ond cirkel. Frygten betyder, at man ikke kommer til tandlæge andet end, når man har ondt.

Tænderne bliver dårligere og det skaber øget angst for at opsøge en tandlæge.

Men det gælder om at få brudt den onde cirkel og få en fundet en tandlæge, man har tillid til og god kommunikation med.

Mange mennesker har angst for forskellige ting, det kan være flyskræk, højdeskræk, skræk for edderkopper eller lignende og de mennesker indretter ofte dagligdagen, så de undgår at involvere sig i deres angst.



Tandlægeskræk

Ca hvert tiende menneske lider af alvorlig tandlægeskræk. Hver femte lider af moderat angst, der gør at de "glemmer" deres aftale eller sender afbud i sidste øjeblik. Tandlægeskrækken rammer alle typer af mennesker, tyk som tynd, høj som lav og rig som fattig. Men ofte ser man at skrækken aftager med alderen. Du er altså ikke alene!

Det er ikke altid, der ligger en bestemt begivenhed bag ens tandlægeskræk. Men mange (85%) fortæller, at de har haft en dårlig oplevelse som barn. Det behøver ikke at være en tidligere dårlig oplevelse i en tandlægestol, men kan også være hos en læge eller måske i forbindelse med et uheld tidligere i livet.

Tandlægeskræk kan også "smitte". Derfor: Har du tandlægeskræk, så lad en anden følge dit barn til tandlæge eller bliv selv siddende i venteværelset, mens dit barn får behandling, så din tandlægeskræk ikke smitter af på dit barn.

Gode råd

1) Beslut dig for at nu skal det være, bestil tid med det samme.

- 2) Oplys i telefonen at du har tandlægeskræk
- 3) Bestil tid første gang til en samtale
- 4) Fortæl tandlægen hvad der betyder noget for dig, fx behov for pauser, tegn om at stoppe, information undervejs, ikke ligge helt ned etc.
- 5) Tag gerne en god ven med
- 6) Gør brug af vores musik og stress bolde
- 7) Få altid bedøvelse. Husk vi forbedver altid med creme for at minimere ubehaget ved bedøvelsen. Det siges, at vi er gode til at bedøve!!!
- 8) Gå hyppigt til tandlæge, så du ikke kommer ud af den gode vane og tryghed
- 9) Overhold de aftalte tider og meld kun afbud - og i god tid - hvis det er absolut nødvendigt
- 10) Aftal fra gang til gang, hvad der skal laves, så du ikke behøver at gå og tænke på det.
- 11) Sig fra øjeblikkeligt, hvis noget gør ondt. Det skal IKKE gøre ondt.

