

Få det bedre med at gå til tandlæge



Få det bedre med at gå til tandlæge

Tandlægeskræk er en almindelig betegnelse for det at være nervøs eller bange for at gå til tandlæge. Men tandlægeskræk er faktisk et dårligt navn, for det er ikke tandlægen, man er bange for, men undersøgelsen, instrumenterne eller behandlingen.

Er angsten så stor og omfattende, at man udebliver fra de regelmæssige tandlægebesøg eller slet ikke går til tandlæge, kaldes lidelsen odontofobi.

Angst for tandbehandling *kan* behandles

Behandling og forebyggelse af angst for tandbehandling bygger på et fortroligt samspil mellem patient og tandlæge. Så forudsætningerne for at kunne hjælpe dig med din angst for tandbehandling er, at du ønsker at modtage hjælp, og at din tandlæge er i stand til at give dig denne hjælp.

Du og din tandlæge bør have de samme grundlæggende indstillinger til at løse problemet. Det er udgangspunktet for de følgende ti gode råd til dig som patient.





Vælg en tandlæge, som du har tillid til, og som interesserer sig for behandling af mennesker med angst for tandbehandling.”

10 gode råd

Angst for tandbehandling har mange udtryksformer og grader. Ofte har angsten noget at gøre med din måde at tænke på. Ved at følge nogle enkle råd kan du aktivt være med til at forhindre, at angsten 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.
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 eller MP3-afspiller, 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 almindelig 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 der er noget, du vil vide nærmere besked om.



Foto: Martin Foldgast

En ond cirkel

Angst for tandbehandling resulterer ofte i, at man kommer ind i en ond cirkel:



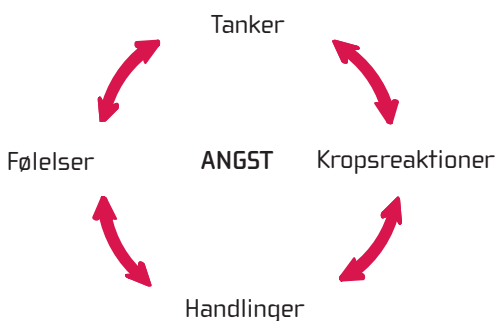
Er man bange, undgår man regelmæssige besøg og behandling, og det kan medføre dårlige tænder og smerter. Dertil kommer skamfuldheden, som mange føler – dels over angsten og dels over ens dårlige tænder. Nogle er så flove over deres udseende, at de helt undlader at smile i andres nærvær.

Har man ikke været til tandlæge i lang tid, bliver man yderligere bange for at få dårlige nyheder, fx at man har mange huller, og at det vil koste mange penge at få tænderne lavet.

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

Hvordan kommer angsten til udtryk?

Angst kan opstå og udtrykkes på mange måder. Den består af fire dele, der gensidigt påvirker hinanden.



Tanker. Fælles for de fleste med angst for tandbehandling er, at tanker, forestillinger, lugte, ord eller billeder, der har med tandbehandling at gøre, sætter forskellige kropsreaktioner i gang.

Kropsreaktioner. Reaktionen kan fx være svedige hænder, hjertebanken, åndenød, mundtørhed, kvalme, ondt i maven eller muskelspændinger. Der kan være stor forskel i reaktionernes styrke.

Handlinger. Tankerne og kropsreaktionerne opleves som ubehagelige og får en til at handle ved at søge væk – dvs. at holde sig væk fra tandlægebesøg eller ikke lade sig vejlede under behandlingen.

Følelser. Resultatet er en følelse af skam, utilstrækkelighed, dårlig samvittighed eller vrede.

Hvordan kan du kontrollere angsten?

På samme måde som tanker, kropsreaktioner, handlinger og følelser er med til at forstærke angsten, kan de også være med til at mindske angsten. Ved at få styr på tankerne kan du reducere kropsreaktionerne, og angsten vil ikke føles lige så stor.

Du kan også vælge at gøre angsten mindre ved først at få kontrol over kropsreaktionerne og dernæst over tankerne. Positive følelser, fx glæde over musik, bremser også angsten.

Din tandlæge kan hjælpe dig med at kontrollere angsten.

Afspændingsøvelser

En effektiv måde at indøve afspænding på er ved skiftevis at spænde og slappe af i kroppens forskellige muskelgrupper.

- Sæt dig behageligt i en stol med lukkede øjne og koncentrer dig om at slappe af.
- Hver muskelgruppe skal derefter spændes og afspændes tre gange. Opdel øvelserne i sekvenser, der svarer til muskelgrupperne i:
 - hænder, arme og skuldre
 - ansigt og hals
 - bryst, mave og ryg
 - hofte, lår, lægge og fødder
- Afspændingen skal vare i dobbelt så lang tid som spændingen, så du rigtigt kan mærke forskellen. Tæl til tre, mens du spænder, og derefter til seks, mens du slapper af.

Hele afspændingsøvelsen tager 6-8 minutter.

Meningen er, at du skal træne øvelsen hjemme, så du bliver fortrolig med rækkefølgen og kan mærke afspændingen i hele kroppen. Du kan så bruge afspændingsøvelsen, inden du skal undersøges eller behandles hos tandlægen.

Fakta om angst for tandbehandling

- Cirka 10 % af Danmarks befolkning lider af odontofobi, og cirka 30 % er nervøse, bange eller har en mild angst for tandbehandling.
- Forekomsten af angst for tandbehandling er dobbelt så stor blandt kvinder som blandt mænd.
- Hver gang man melder afbud til et tandeftersyn eller udebliver fra en behandling, fordi man er bange, bliver ens angstniveau en anelse højere.
- Tandbehandling står højt på listen over angstfremkaldende oplevelser og overgås kun af højdeskræk.
- Angst for tandbehandling er tit forbundet med en smerteoplevelse, og det er ofte sådan, at jo mere bange man er, jo kraftigere oplever man en smerte – og jo vanskeligere kan det også være for tandlægen at få en bedøvelse til at virke.
- Når man er bange, kan ens tanker snurre rundt, og man kan få forestillinger om situationer og fænomener, som ikke er virkelige.
- Mistillid til tandlægen og en forestilling om, at man ikke kan blive hjulpet, er udbredt blandt patienter med angst for tandbehandling.
- Jo større kendskab man har til den forestående tandbehandling, jo mindre bange er man, og jo mindre ondt gør det.
- Den hyppigste årsag til angst for tandbehandling er, at man har haft en smertefuld oplevelse ved en tidligere behandling.
- Når man er bange, har man svært ved at forstå og huske informationer og vejledninger.

Test din angst for tandbehandling

Nedenstående test kan bruges til at give dig et hurtigt billede af omfanget af din angst for tandbehandling. Sæt ring omkring tallet ud for det svar, der passer bedst til, hvordan du har det, når du skal til tandlæge. Tag testen med dine svar med til tandlægen. Så kan I bruge den som udgangspunkt for jeres samtale om din angst.

1. Hvad vil du føle, hvis du skal til tandlæge i morgen?

- Jeg vil se frem til det som en behagelig oplevelse 1
- Jeg vil overhovedet ikke bekymre mig om det 2
- Jeg vil være lidt betænkelig ved det 3
- Jeg vil være bange for, at det bliver ubehageligt og smertefuldt 4
- Jeg vil være bange for, hvad tandlægen vil foretage sig 5

2. Hvordan har du det, når du sidder i tandlægens venteværelse og venter på, at det skal blive din tur?

- Jeg er afslappet 1
- Jeg er ikke afslappet 2
- Jeg er anspændt 3
- Jeg er bange 4
- Jeg er så bange, at jeg begynder at svede og føler mig dårlig 5

3. Hvordan har du det, når du sidder i tandlægestolen og venter på, at tandlægen gør klar til at bore i dine tænder?

- Jeg er afslappet 1
- Jeg er ikke afslappet 2
- Jeg er anspændt 3
- Jeg er bange 4
- Jeg er så bange, at jeg begynder at svede og føler mig dårlig 5

4. Hvordan har du det, når du sidder i tandlægestolen og venter på, at tandlægen tager instrumenterne frem for at rense dine tænder?

- Jeg er afslappet 1
- Jeg er ikke afslappet 2
- Jeg er anspændt 3
- Jeg er bange 4
- Jeg er så bange, at jeg begynder at svede og føler mig dårlig 5

Total (læg de tal sammen i kolonnen til højre, som du har sat ring omkring) _____

Beskrivelse af din angst for tandbehandling:

- 4 - 7 point:** Ingen eller næsten ingen angst
- 8 - 11 point:** Mild angst
- 12 - 16 point:** Moderat til intens angst
- 17 - 20 point:** Meget intens angst

Denne brochure er et supplement til de oplysninger, som din tandlæge har givet dig.

Tandlæge:

Information fra
Tandlægeforeningen
Tlf. 70 25 77 11

Denne patientvejledning er udarbejdet af lektor emeritus, dr. odont. et cand. art. psych. Erik Friis-Hasché og tandlæge, psykoterapeut MPF Mette Engelbrecht, Tandlægeskolen, Københavns Universitet, i samarbejde med Tandlægeforeningen.

Copyright: Tandlægeforeningen

Oplag: 3.000
Marts 2014