



Door Willemien van den Boom
Mondzorg Bergelijk

Alles voor een glimlach

Angst voor de tandarts

Er zijn veel mensen die bang zijn voor de tandarts of de tandheilkundige behandeling zelf. 40 procent van de Nederlandse volwassenen zegt in enige mate angstig te zijn om naar de tandarts te gaan. Gelukkig lijkt de angst bij kinderen minder groot, al is van hen ook ongeveer 15 procent bang voor de behandeling. 6 procent van de kinderen is echt heel erg angstig. Bij de volwassenen geeft maar liefst 12 procent aan dat ze extreem angstig zijn. Tenminste 600.000 Nederlanders gaan helemaal niet naar de tandarts, omdat ze daar te bang voor zijn. Als je angstig bent sta je dus niet alleen. Maar vaak denk je dat je angstiger bent dan in werkelijkheid het geval is.

Oorzaken

De oorzaken van de angst voor de tandarts kunnen heel verschillend zijn. Vaak zijn ze terug te voeren naar de jeugd. De vroegere (school) tandarts heeft voor veel traumatische ervaringen gezorgd. Eveneens komt het voor dat angst voor de tandarts afgekeken is van de ouders of afkomstig van sterk overdreven griezelverhalen. Het geluid van de boor of de luchtjes van desinfecterende middelen in de praktijk stimuleren de angst en voeren vaak terug naar de traumatische ervaringen van de angstpatiënten. Sommigen kunnen ook vooraf al heel bang zijn voor eventuele pijn.



Vertrouwen

Wat de oorzaak van je angst ook is, het is van belang dat er een sfeer van wederzijds vertrouwen ontstaat tussen de tandarts/behandelaar en jou. Door te praten over wat je bezighoudt en wat je angst eventueel is, is de behandelaar voorbereid en kan hij/zij wat meer tijd voor je inplannen. Laat je goed informeren over het soort behandelingen dat je te wachten staan. Weten waar je aan toe bent helpt. Stel vast wat het prettigst voor je is. Wil je precies weten wat er gebeurt tijdens de behandeling of juist niet? Wil je meekijken, voor zover dat gaat, bijvoorbeeld met een spiegel?

Pijn voorkomen

Pijn is vrijwel altijd te voorkomen. Verdoving is een must als je wat angstig bent. De tandarts kan vooraf aan de prik een zalfje aanbrengen op je tandvlees waardoor je niets meer voelt van de naald.

Tips

Neem wat mee voor in de wachtkamer zoals een luisterboek of muziek, een tijdschrift of ander leesmateriaal. Muziek kun je ook luisteren terwijl je behandeld wordt, als afleiding. Of ga samen met een vriend of familielid naar de tandarts zodat die je kan steunen.



“
Neem wat mee voor in de wachtkamer zoals een luisterboek of muziek, een tijdschrift of ander leesmateriaal