Angst voor de tandarts

Bang zijn bij de tandarts is niet ongewoon. Een kwart van de Nederlanders is bang voor de tandarts. Zo'n 800.000 Nederlanders zijn zelfs zo bang voor de tandarts, dat ze niet meer durven te gaan (tandartsfobie). De kans is groot dat ze op termijn problemen krijgen aan tanden, kiezen en tandvlees. Gelukkig is er wel iets aan deze angst te doen.



Oorzaken tandartsangst

De oorzaken van angst voor de tandarts kunnen heel verschillend zijn en gaan vaak terug tot de jeugd. Een persoon met angst heeft in veel gevallen het nodige te verduren gehad bij de (school)tandarts. In andere gevallen is de angst doorgegeven door de ouders of afkomstig van 'griezelverhalen' op school.

De meeste mensen die tegen een tandartsbezoek opzien, gaan gelukkig wel. Toch blijven ze bang voor de boor of de verdovingsinjectie. Anderen zijn bang voor de pijn en denken voortdurend dat de tandarts een zenuw of hun tong gaat doorboren.

Voorkomen van angst op jonge leeftijd

Om angst op latere leeftijd zoveel mogelijk te beperken is het van belang dat u uw kind zo vroeg mogelijk meeneemt naar de tandarts. Uit onderzoek blijkt dat hoe eerder een kind went aan de tandarts, hoe kleiner de kans is dat er later angst ontstaat.

Een aantal tips voor tijdens de behandeling van uw kind:

* Voor jonge kinderen is het goed als één van de ouders tijdens de controle of behandeling aanwezig is. Oudere kinderen kunnen proberen het in hun eentje te doen. Daardoor krijgen ze meer zelfvertrouwen.
* Blijft u er als ouder bij? Laat dan zoveel mogelijk over aan de tandarts. Doe geen valse beloftes, zoals: ‘Je voelt absoluut niks’. Als het dan tòch pijn doet, kan uw kind zich verraden voelen.
* U kunt uw kind belonen als het zich flink houdt. Geeft het een klein presentje, laat het een uurtje langer opblijven of verzin iets anders leuks. Beloon altijd pas achteraf en beloof geen dingen vooraf (“Als je doet wat de tandarts zegt dan krijg je…..”). Dit leidt nogal eens tot lastige onderhandelingen met het kind.

Tips voor mensen met angst

De tandheelkundige techniek is de laatste jaren sterk ontwikkeld. De spookverhalen van vroeger zijn allang verleden tijd. Zo kan tegenwoordig in principe alles vrijwel pijnloos.  
  
Een aantal tips om uw angst te verminderen:

* Wat ook de oorzaak van uw angst is, zorg voor een sfeer van wederzijds vertrouwen tussen u en uw tandarts
* Als u bang bent een behandeling te ondergaan, praat er dan over met uw tandarts. Hij is er dan op voorbereid en kan eventueel extra tijd voor u nemen.
* Laat u informeren over het soort behandelingen dat u te wachten staat, over wat er gaat gebeuren en waarom. Overweeg of het voor u prettiger is in de spiegel mee te kijken tijdens de behandeling, als dat kan.
* Heeft u angst voor pijn? Sta er dan op dat u verdoofd wordt.
* Iedereen heeft behoefte aan controle. Spreek daarom met de tandarts een teken af, zoals het opsteken van uw hand, waarop de tandarts de behandeling kan onderbreken. Zo heeft u het gevoel dat u iets van de behandeling in eigen hand houdt.
* Probeer eens of u baat heeft bij ontspannings- of ademhalingsoefeningen. Afleiding helpt vaak nog beter. Vraag eventueel om muziek, waarbij u zoveel mogelijk moeite doet er goed naar te luisteren. Naarmate uw aandacht voor de behandeling minder is, zal een eventueel vervelend gevoel minder zijn.
* Heeft uw tandarts geen begrip voor uw angst, schaam u dan niet desnoods een andere tandarts te zoeken. Eén die uitleg geeft en begrip toont voor u en uw wensen.

Tips voor mensen met een tandartsfobie

Als u tandartsbezoek vaak lang uitstelt, gaat het gebit zichtbaar achteruit. Een slecht gebit doet uw zelfvertrouwen en uw sociale leven zeker geen goed. U realiseert zich wellicht steeds meer dat er van alles aan uw gebit gedaan moet worden, waardoor de drempel steeds groter wordt. U zult dus iets aan de angst moeten laten doen. En dat liever vroeger dan later. Dan is het beter dit zo snel mogelijk te doen, omdat de schade altijd minder is dan wanneer u het nog langer uitstelt. Een aantal zaken is hierbij van belang:

* Praat er met anderen over. Gebruik de hulp van anderen om u te motiveren en de juiste hulp te vinden. Zij kunnen u ondersteunen bij een belangrijke stap: het begin van de restauratie van uw gebit en het einde van uw ellende.
* Vraag naar de ervaringen van anderen met hun tandarts. Wie staat bekend als aardig, wie neemt de tijd om mensen gerust te stellen en gaat goed met kinderen om? Zo vindt u een aardige tandarts bij u in de omgeving.
* Het is belangrijk dat u zelf de eerste afspraak maakt. Maak een afspraak voor een controle van het gebit, maar spreek met de tandarts af dat er de eerste keer niets wordt gedaan. De eerste keer is om kennis te maken en te onderzoeken of het persoonlijk klikt.
* Schakel anderen in om u te helpen u aan de afspraak te houden. Zij kunnen u blijven motiveren toch te gaan (’s ochtends afhalen met een ontbijtje), om u te brengen (en er zeker van te zijn dat u op het laatste moment niet toch een andere afslag neemt) en om u tijdens zo’n eerste bezoek te steunen of eventueel het woord te doen als dat nodig is.
* Bereid de afspraak met de tandarts goed voor. Wat wilt u en wat wilt u beslist niet? Heeft u voorkeuren van hoe tandartsen met u dienen om te gaan of andere relevante informatie? (röntgenfoto’s etc.) Zorg dan dat de nieuwe tandarts die informatie krijgt. Als u bang bent dat u het zal vergeten te vertellen, schrijf deze informatie dan even op.

Angsttandartsen

Zit de angst te diep? Neem dan uw huisarts in vertrouwen en laat u doorverwijzen naar een 'angsttandarts' of een Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde. Hier werken speciaal opgeleide tandartsen en psychologen met elkaar samen. Ze helpen de tandheelkundige behandeling uitvoerbaar te maken en de angst tot op aanvaardbaar niveau te reduceren. Voor een overzicht kunt u terecht op de website van het Centraal Orgaan Bijzondere Tandheelkunde [www.cobijt.nl](http://www.cobijt.nl/)of <http://www.vbtgg.nl/>.

Kalmerende middelen

Sommige tandartsen maken gebruik van kalmerende middelen. Deze kalmerende middelen zoals lachgas, kunnen u helpen te ontspannen tijdens het tandartsbezoek. Ze worden vaak in combinatie met een locale verdoving toegepast. Tandartsen gebruiken deze middelen ook om een minimale verdoving te bewerkstelligen. Hierdoor verkeert u tijdens de behandeling in een ontspannen toestand, maar kunt u wel reageren als de tandarts u iets vraagt.  
  
Kalmerende middelen kunnen vooraf, tijdens of na de behandeling worden toegediend en kunnen zowel oraal, via inhalatie als met een injectie worden toegediend.

Narcose

Soms kan het nodig zijn dat de tandarts een patient onder narcose brengt. Deze verliest daardoor tijdelijk het bewustzijn. Narcose wordt echter zelden toegepast en met name bij heel jonge kinderen of mensen die geen controle hebben over hun bewegingen.

*Bron: Angst voor de tandheelkundige behandeling(2006) van prof. dr. A. de Jongh, tandarts angstbegeleiding en Stichting voor Bijzondere Tandheelkunde (SBT)*