

TANDKLINIKKEN SMIL.NU

10 GODE RÅD OM TANDLÆGESKRÆK

Alle kender til tandlægeskræk. Enten ud fra egne erfaringer eller andres historier om oplevelser i den famøse tandlægestol. Ofte bidrager anekdoterne blot til sjov og underholdning, men for de cirka 40 pct. af den danske befolkning, der føler ubehag ved at gå til tandlæge, kan historierne være med til at forværre situationen.

10 gode råd til mere eller mindre nervøse patienter er:

1. Erkend din angst og vær ikke flov. Der er mange, der har det ligesom dig.
2. Tandklinikken smil.nu behandler mange patienter med tandlægeskræk. Fortæl os altid, hvordan du har det. Vi tilbyder afslappende film, musik og/eller lunt tæppe.
3. Brug afspændingsøvelser både før og under behandlingen.
4. Kom veludhvilet og afstresset.
5. Gå regelmæssigt og hyppigt til tandlæge – helst hver tredje måned.
6. Lav aftaler med tandlægen om, hvad en behandling skal omfatte, og hvordan den skal foregå. Sørg for at få de pauser under behandlingen, som du har brug for.
7. Fortæl din tandlæge, når du er bange, og når det gør ondt.
8. Bed om en lokalbedøvelse, hvis du ikke kan klare det. Det kan også være en hjælp med et beroligende middel inden behandlingen eller noget at sove på. Vi tilbyder også "tryllecreme" som er en bedøvende overflade creme.
9. Hvis du ønsker at følge med i behandlingen, kan du evt. bede Tandklinikken smil.nu om et spejl, så du kan se, hvad der sker. Vi tilbyder også intraoralt kamera for fotos.
10. Stil spørgsmål. Spørg Tandklinikken smil.nu, hvis der er noget, du ikke forstår, eller vil vide nærmere besked om. Vi kan også kontaktes per telefon eller e-mail.