

# Overvind din tandlægeskræk

En guide til at få en tryk og  
behagelig tandlægeoplevelse





## Introduktion

Velkommen til vores e-bog om tandlægeskræk! Her vil vi gerne hjælpe dig med at blive tryk og komme over din tandlægeskræk.

Vi ved, at det kan være en udfordring at gå til tandlæge, og mange føler sig usikre og nervøse. Det kan føre til, at man ikke har lyst til at gå til tandlæge og dermed undgår vigtig tandpleje. Men det er ikke nødvendigt at lade tandlægeskræk holde dig tilbage fra at tage vare på din sundhed.

På Risskov Tandklinik er vores mål at skabe en behagelig oplevelse for vores patienter. Vi har stor erfaring med tandlægeskræk og vil gøre alt, hvad vi kan for at hjælpe dig med at føle dig tryk. Vi kan også sikre dig en 100% smertefri behandling, uanset hvad du skal have lavet.

## Indholdsfortegnelse

Kapitel 1

**Hvad er tandlægeskræk.**

Kapitel 2

**Konsekvenser af at undgå tandlægebesøg.**

Kapitel 3

**Håndtering af tandlægeskræk  
- Tips og tricks.**

Kapitel 4

**Smertefri tandbehandling  
- Hvad er mulighederne?**

Kapitel 5

**Risskov Tandklinik - Vores tilgang til  
patienter med tandlægeskræk.**

## Kapitel 1

# Hvad er tandlægeskræk?

Tandlægeskræk er frygt eller angst for at gå til tandlægen. Dette kan føre til, at man undgår at få den nødvendige tandpleje.

Selvom det er en meget almindelig tilstand, kan det føles som en ensom kamp at have tandlægeskræk. Men du er ikke alene! Her i klinikken møder vi ofte nye patienter med tandlægeskræk i både større eller mindre grad.

Men hvad er det egentlig, der skaber denne frygt eller angst? Tandlægeskræk kan skyldes en række forskellige årsager, som kan variere fra person til person. Her er nogle af de mest almindelige:

### Dårlige oplevelser fra fortiden

Mange mennesker med tandlægeskræk har haft en ubehagelig eller smertefuld oplevelse hos tandlægen tidligere. Det kan være en tidligere behandling, en ubehagelig tandlæge eller et traume fra barndommen.

Disse oplevelser kan skabe en negativ association med tandlægebesøg, som kan være vanskeligt at slippe af med.

### Frygt for smerte

Nogle mennesker frygter simpelthen smerten ved tandbehandling. Selvom moderne tandpleje er langt mindre smertefuld end tidligere, kan det stadig være svært at overvinde frygten for smerte.

### Følelsesmæssige årsager

Tandlægeskræk kan også skyldes følelsesmæssige årsager, såsom angst eller depression. Disse følelser kan forstærkes af frygt for at gå til tandlægen og kan føre til forsømmelse.

### Kontroltab

At sidde i tandlægestolen og overlade sin mund og tænder til en anden person kan være en udfordring for nogle mennesker. Frygten for at miste kontrol kan medføre angst og ubehag.

Det er vigtigt at huske, at tandlægeskræk er en hyppigt forekommende reaktion og at det er muligt at overvinde det. Hos Risskov Tandklinik er vi specialiserede i at hjælpe mennesker med tandlægeskræk og vi vil altid tage hensyn til dine individuelle behov og bekymringer.



## Kapitel 2

# Konsekvenser af at undgå tandlægebesøg

At undlade at gå til tandlægen kan få alvorlige konsekvenser for tænder og helbred. Foruden øget risiko for caries og huller i tænderne, kan det føre til opbygning af tandsten og resultere i tandkødsbetændelse, som kan udvikle sig til paradentose og tandtab.

Ud over sundhedsmæssige konsekvenser kan undgåelse af tandlægebesøg også have en betydelig økonomisk omkostning. Hvis mindre tandproblemer ikke bliver behandlet, kan de udvikle sig til større og dyrere problemer. For eksempel kan et ubehandlet hul i en tand føre til en infektion, der kræver en rodbehandling eller endda fjernelse af tanden.

Således kan den kortsigtede besparelse ved at undgå tandlægen hurtigt blive til en dyrere og mere omfattende behandling senere.

Ved at besøge tandlægen regelmæssigt kan mindre problemer opdages og behandles i tide, før de udvikler sig til større og mere omfattende og smertefulde tilstande.

Så selvom det kan være fristende at undgå tandlægen af frygt for smerter eller økonomiske omkostninger, er det vigtigt at huske på, at hyppige besøg hos tandlægen faktisk er en langsigtet investering i dit helbred.

### Kunne du tænke dig en god tandlægeoplevelse?

Vi er altid klar til at hjælpe og vil gøre vores bedste for at sikre, at du får den bedste tandplejeoplevelse muligt.



“Dine tænder har stor betydning for sit smil og det ses tydeligt, hvordan et sundt tandsæt / tandstatus giver større lyst til smil og dermed livsglæde.”

**Maibritt, Tandplejer**

 86 17 83 22

 [linik@risskovtand.dk](mailto:linik@risskovtand.dk)

## Kapitel 3

# Håndtering af tandlægeskræk - Tips og tricks

Hvis du lider af tandlægeskræk, er der heldigvis flere måder, du kan håndtere det på. Her er nogle tips og tricks, der kan hjælpe dig med at føle dig mere tryk, når du skal til tandlæge.

- 1.** Kommunikation med tandlægen: Det er vigtigt at kommunikere åbent med din tandlæge om din tandlægeskræk. Fortæl din tandlæge om dine tidligere erfaringer og din frygt, og lad tandlægen vide, hvad du føler under behandlingen. Din tandlæge vil tage sig ekstra tid til at hjælpe dig med at føle dig tryk.
- 2.** Brug af afslapningsteknikker: Der er flere afslapningsteknikker, som kan hjælpe dig med at slappe af under behandlingen. Nogle af disse teknikker inkluderer meditation, dyb vejrtrækning og progressiv muskelafslapning. Du kan også overveje at lytte til afslappende musik under behandlingen.
- 3.** Brug af bedøvelse: Hvis du er meget bange for smerte, kan det hjælpe at bruge bedøvelse. Din tandlæge kan give dig en lokalbedøvelse for at gøre behandlingen smertefri.
- 4.** Tag en pårørende eller ven med til tandlægebesøget for støtte og opmuntring.

Husk, at det er normalt at have tandlægeskræk, og at din tandlæge og resten af personalet er uddannet til at håndtere det. Vær åben om din frygt, så du kan få den bedst mulige behandling.

At håndtere sin tandlægeskræk er en proces, og det kan tage tid at føle sig tryk i tandlægestolen. Men ved at tage skridt til at håndtere din tandlægeskræk og kommunikere med din tandlæge, kan du gradvist overvinde din skræk og få en mere behagelig oplevelse hos tandlægen.

## Kapitel 4

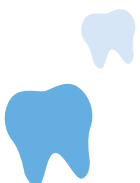
# Smertefri tandbehandling - Hvad er mulighederne?

Når det kommer til tandbehandling, er smertefri behandling en prioritet for mange patienter, især for dem med tandlægeskræk. Heldigvis er der i dag mange muligheder for smertefri tandbehandling. Her er nogle af dem:

- **Lokalbedøvelse:** Dette er en almindelig og effektiv metode til at lindre smerte under tandbehandling. En lille mængde bedøvelse injiceres i tandkødet, hvilket eliminerer smerte i det pågældende område.
- **Musik, ven eller familie:** At medbringe sin yndlingsmusik og lytte til den under behandlingen kan hjælpe med at skabe en afslappet atmosfære og aflede opmærksomheden. At have en ven eller familiemedlem til stede kan også være beroligende. Hos os må du altid medbringe musik, ven eller familie.
- **Vejrtrækningsøvelser:** Dyb vejrtrækning kan hjælpe med at reducere angst og berolige kroppen under behandlingen. Prøv at fokusere på din vejrtrækning og tage dybe, rolige åndedrag.

**Vi tager den tid der er nødvendig for at komme igennem behandlingen, uden det koster ekstra. Det er enormt vigtigt for os, at du føler dig tryk undervejs i behandlingen. Du vil ikke opleve pres, hast eller andet, for at vi kommer hurtigt videre.**

Husk, at det er vigtigt at tale med din tandlæge om dine bekymringer og præferencer for smertefri tandbehandling. Vi kan hjælpe dig med at finde den bedste metode til at opnå smertefri behandling og give dig en mere behagelig tandpleje oplevelse.





## Vores tilgang til patienter med tandlægeskræk

Vi forstår, at tandlægebesøg kan være en udfordring for nogle mennesker, og det er vores mål at skabe en tryk og afslappet atmosfære, hvor du som patient føler dig godt tilpas.

### Hos Risskov Tandklinik har vores behandlere stor erfaring med at hjælpe patienter med tandlægeskræk, og de er specielt uddannede til at håndtere disse situationer.

- ✓ Vi tager os tid til at lære vores patienter at kende og forstå deres behov og ønsker.
- ✓ Vi lytter til dine bekymringer og spørgsmål og svarer på dem på en måde, som du kan forstå og føle dig tryk ved. Vi vil altid forklare vores behandlingsmetoder og sikre, at du føler dig tryk og informeret, så du får den bedste oplevelse.

Vi opfordrer dig til at kontakte os, hvis du har spørgsmål eller bekymringer om dit tandlægebesøg. Vi står altid klar til at hjælpe!

☎ 86 17 83 22

✉ [linik@risskovtand.dk](mailto:linik@risskovtand.dk)

