

## Bang bij de tandarts



## Bang bij de tandarts

Deze folder is voor iedereen die bang is voor de tandarts: zowel volwassenen, kinderen als hun verzorgers. In deze folder vind je informatie over wat je kunt doen als je bang bent voor de tandarts. En hoe de tandarts met jouw angst rekening houdt.

## Veel mensen zijn bang

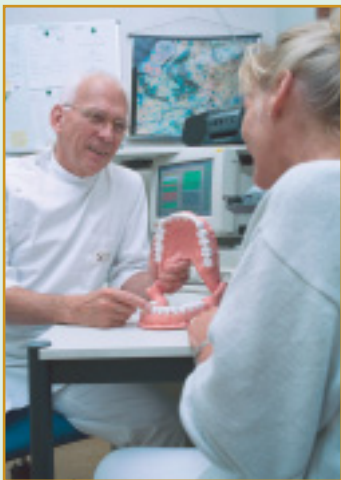
Bang zijn bij de tandarts is niet ongewoon. Ongeveer tachtig procent van de mensen is min of meer angstig bij de tandarts, vijf tot zeven procent is heel erg bang. Mensen die heel bang zijn durven soms helemaal niet meer naar de tandarts te gaan. Omdat ze vaak lang niet zijn gegaan, zijn ze nóg banger om weer wel te gaan: misschien hebben ze in de tussentijd wel gaatjes gekregen of hebben ze zelfs al pijn!

## Waarvoor bang?

Je bent bijvoorbeeld bang voor:

- het geluid van de boor.
- het trillen dat je door het boren in je hoofd voelt.
- pijn tijdens het boren.
- pijn van de prik voor de verdoving.
- het idee van de prik.
- het gevoel dat je geen controle meer hebt als je in de tandartsstoel ligt.
- al het onbekende van de behandeling.
- het gevoel dat de spreekkamer benauwd is.
- het gevoel dat de tandarts jou maar vervelend vindt.
- de mogelijkheid dat de tandarts een vergissing begaat.

Als je eenmaal bang bent, is er een kans dat je steeds banger wordt als je bij de tandarts bent. Dat komt omdat je hart sneller gaat kloppen, je een beetje duizelig wordt en je gaat trillen. Deze onprettige sensaties kunnen ervoor zorgen dat het gevoel van angst wordt versterkt. Gelukkig kun je er veel aan doen om het gevoel van angst terug te dringen.



### Wat je zelf kunt doen om minder angstig te zijn

- zoek een tandarts die goed met bange patiënten kan omgaan: misschien kent iemand in je omgeving een dergelijke tandarts, of anders je huisarts of verzekeraar.
- vertel je tandarts dat je angstig bent en wanneer dat is begonnen. De tandarts is bekend met dergelijke problemen en kan veel doen om je wat minder angstig te laten zijn.
- als het niet klikt tussen jou en de tandarts, spreek daar met je tandarts over.
- doe ademhalingsoefeningen of tel tot 500 als de angst je overvalt.
- als je een ontspannend of kalmerend middel wilt nemen, bespreek dat dan met je tandarts.

### Wat je de tandarts kunt vragen om angstgevoelens te beperken

Je kunt de tandarts het volgende vragen:

- meer tijd voor je uittrekken dan gebruikelijk is.
- de eerste keer alleen maar kijken of een foto maken.
- alles van tevoren goed uitleggen, zodat je weet wat er gaat gebeuren.
- je alle instrumenten laten zien en uitleggen waarvoor ze gebruikt kunnen worden.
- je tijdens de behandeling precies vertellen wat hij gaat doen en hoe lang het nog duurt.
- je laten meekijken met een spiegel(tje (of juist niet!).
- stoppen met de behandeling zodra jij je hand opsteekt.
- je discman laten meenemen met je favoriete muziek.
- je iets laten vasthouden (favoriete knuffeldier, sjaal).
- andere oplossingen aandragen waardoor je angstgevoelens afnemen.

## Verdoven en kalmering

Als de tandarts iets moet dan wat pijnlijk kan zijn, zal hij in de meeste gevallen eerst voorstellen om te verdoven. Die verdoving bestaat uit een klein prikje, waarna je meestal geen pijn meer voelt. Voel je na de verdoving toch nog pijn, zeg dat dan meteen. De tandarts kan dan nog een beetje extra verdoven. Als de verdoving eenmaal werkt, voelt je wang of lip vaak dik aan en heb je het gevoel dat je moeilijker kunt praten en eten of drinken. Dit gevoel verdwijnt weer nadat de verdoving is uitgewerkt, meestal één of enkele uren na de behandeling. Zie je erg tegen de prik op, dan kun je vragen of de tandarts het eerst wil proberen zonder verdoving. Wordt de pijn te hinderlijk, dan kan de tandarts op jouw verzoek alsnog verdoving geven. De tandarts kan de plek waar de verdoving gegeven wordt iets minder gevoelig maken met een zalfje.

Sommige tandartsen werken met lachgas. Lachgas veroorzaakt een gevoel van ontspanning en neemt daardoor veel angstgevoel weg. Het lachgas wordt toegediend via een neuskapje. Je moet dan ook goed door je neus in- en uitademen. Lachgas mag overigens niet worden gebruikt in de eerste drie maanden van een zwangerschap. En je mag pas een half uur na behandeling met lachgas weer deelnemen aan het verkeer. Als jouw tandarts geen lachgas gebruikt, kun je vragen of hij je wil doorverwijzen naar een tandarts die dat wel toepast.

Als lachgas niet helpt, kan de tandarts je voor de volgende keer een medicijn voorschrijven waardoor je slaperig wordt. Niet alleen merk je veel minder van de behandeling, maar ook herinner je je er achteraf minder van.

Sommige mensen blijven echter angstig, ook al gebruiken ze lachgas of een medicijn. In dat geval is er nog een mogelijkheid: je in overleg met je tandarts te laten behandelen onder narcose.



## De angsttandarts

Als je tandarts je niet kan behandelen omdat je te angstig bent, kan hij je doorverwijzen naar een tandarts die gespecialiseerd is in de behandeling van mensen met angst. Als je géén eigen tandarts hebt of daar niet naar toe gaat, kan de huisarts je doorverwijzen.

De angsttandarts werkt vaak samen met een psycholoog. Samen met jou proberen ze je angst beter te begrijpen. Meestal proberen ze er eerst achter te komen waarvoor je nu precies bang bent. Daarvoor moet je een paar vragenlijsten invullen. Daarna laten ze je meestal stap voor stap wennen aan een behandeling. Ze leren je om duidelijk aan de tandarts aan te geven wat je wilt, en wat niet. Deze methode werkt heel goed: na een jaar durft driekwart van de mensen die bij een angsttandarts zijn geweest weer naar hun eigen tandarts.

Wilt je meer weten over hoe je je kind het beste kunt voorbereiden op het tandartsbezoek, vraag dan naar de folder *Met uw kind naar de tandarts*.

## Advies:

## Naam tandarts:

Voor verdere vragen kunt u bij uw tandarts terecht.

## Colofon

**Uitgave:** © Ivoren Kruis, Woerden/Nederlandse Maatschappij tot bevordering der Tandheelkunde, Nieuwegein.  
1e druk: 2003

**Tekst:** Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ), Woerden

**Adviezen:** dr. mr. R.H.B. Allard, VU medisch centrum Amsterdam

**Vormgeving:** De Vormers, Utrecht

**Fotografie:** Paul Breuker, Nijmegen

**Grafische productie:** Tailormade, Buren

**Productiebegeleiding en distributie:** NIGZ, telefoon: (0348) 43 76 06 (alleen bestellingen), fax: (0348) 43 76 66; e-mail: klantenservice@nigz.nl

Niets uit deze opgave mag zonder schriftelijke toestemming worden overgenomen, noch ten behoeve van foliouitgaven, noch ten behoeve van digitale uitgaven. Verzoeken tot overname van beeld of tekst kunnen schriftelijk worden gericht aan Uitgeverij NIGZ, Postbus 500, 3440 AM Woerden, e-mail: uitgeverij@nigz.nl

Andere uitgaven van het Ivoren Kruis/NMT kunt u vinden op de website: [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl)