



VI VOKSNE KAN OGSÅ VÆRE BANGE

For 50-årige Kate Rasmussen blev angsten for at gå til tandlæge så stor, at hun ikke fik undersøgt sine tænder igennem 10 år. Og Kate er ikke alene med problemet. For vi voksne kan i den grad også være bange – specielt for tandlægen.

Af Cristine Gliese Foto: Fotografen Gert Præst.

Svedige hænder, rystende ben og forestillinger, der minder om overgreb, er helt normalt for mange danskere, når tandlægebesøget nærmer sig. Kate Rasmussen har gennem hele sit voksne liv haft tandlægeskræk – en tilstand, som 40 % af den danske befolkning lider af i større eller mindre grad. En angst, der ikke har sluppet Kate helt, men som hun føler, der er kommet styr på. "Før i tiden kom jeg kun til tandlæge, hvis det gjorde meget ondt. Det resulterede ofte i, at det var nogle rigtig store behandlinger, jeg så skulle i gang med". En problematik som Jan Pedersen, kædechef i dinTANDLÆGE, kun kan nikke genkende til: "Vi oplever ofte, at patienter, der lider af tandlægeskræk, har behov for omfattende behandling, netop fordi de ikke får lavet de regelmæssige forebyggende undersøgelser. Nogle gange kan det ende i større operationer, som kan virke ubehagelige, og det hjælper absolut ikke på problemet".

For omkring 10 % af alle patienter med tandlægeskræk udvikler angsten sig til en fobi – også kaldet odontofobi.

SKAM OG SOCIAL ENSOMHED

Som ung skulle Kate have kroner på begge fortænder. Det blev en lang og besværlig omgang. Besøg hos flere tandlæger, som kaldte hendes angst for hysteri og ikke tog hendes forbehold seriøst, gjorde, at Kate igennem

mange år led under tanken om tandlægebesøg. "Da jeg var ung, tog man ikke hensyn til nervøsitet og angst. Men kroppen husker, og det gjorde min altså også. Det kom til at betyde, at jeg følte skam. Voksne mennesker er jo ikke bange for den slags, tænkte jeg". Kate nåede dog at komme i behandling, inden det endte helt galt. Men for en del af dem, der lider af odontofobi, betyder lidelsen ofte social ensomhed og manglende lyst til at vise sig offentligt. "Dårlige tænder og mundhygiejne kan være medårsag til, at man bliver stempet som lav social klasse, selvom det slet ikke forholder sig sådan" siger Kate Rasmussen, der nu gør meget ud af at være åben omkring sin angst. Både for sin egen skyld, men også for andres.

TAB AF KONTROL PROVOKERER ANGSTEN

Ofte er det selve situationen, man er bange for: Lydene, apparaterne og tab af kontrol, og ikke så meget tanken om, at det gør ondt. Derfor dækker betegnelsen tandlægeskræk heller ikke helt: "For mig er det tabet af kontrol, som min angst bundler i. Når man ikke ved, hvad der skal ske, og man "bare sidder der" og kan høre, mærke og føle en masse, som ikke altid er behageligt, så er det virkelig ikke rart. Man føler ikke, man har nogen ret, og man skal bare gøre, hvad der bliver sagt" siger Kate Rasmussen.

FORSTÅELSE FJERNER ANGSTEN

Da Kate knækkede en af fortænderne igen, tvang hendes forfængelighed hende til at gå til tandlæge. Valget faldt på Ellen Jensen fra dinTANDLÆGE Grenaa, da Kate havde fået hende anbefalet. Da Kate kom i stolen, viste det sig, at det var begge fortænder, den var gal med. "Og så var der jo ikke andet at gøre, end at komme i gang. Denne gang var det dog noget helt andet, og jeg blev mødt med en helt anden forståelse, end jeg nogensinde havde oplevet før. Jeg vidste, hvad der skulle ske, hvornår det skulle ske og hvor lang tid det tog". Men det var heller ikke småting, der skete, når hun satte sig i stolen: "Tårerne trillede ned af kinderne på mig – angsten tog simpelthen over. Men jeg oplevede, at de havde fuld forståelse for det". Og selvom angsten ikke har sluppet Kate helt endnu, så er den blevet meget nemmere at tackle. "Jeg føler mig ikke underlig eller barnlig. Det er



Kate Rasmussen



7 gode råd mod tandlægeskræk fra dinTANDLÆGE

- **Erkend din angst**
Fortæl tandlægen, at du er utryg. Det er ikke fløvt.
- **Tal med tandlægen om dine problemer**
Vi tager dig og dine forbehold alvorligt!
- **Lav en aftale med tandlægen**
Du har ret til at være medbestemmende over dit forløb. Hvis I laver en aftale, inden du sætter dig i stolen, er tandlægen forberedt. Husk at du kan bede om pauser undervejs.
- **Sig fra, når det gør ondt**
Selv om tandlægen er meget opmærksom, er du den eneste, der ved, hvordan du har det, og ved hvornår det gør ondt.
- **Sig ja til bedøvelse**
Bed endelig om lokalbedøvelse, hvis du har brug for det. Vi er dygtige til at lægge smertefri bedøvelse bl.a. ved at overfladebedøve med en salve, før vi lægger den egentlige bedøvelse.
- **Tag en ven med**
Du er altid velkommen til at have en ven eller ægtefælle med. Deres støtte kan være med til at give en ekstra tryghed.
- **Gå hyppigt til tandlæge**
Det kan måske lyde paradoksalt, at vi beder dig om at komme oftere, hvis du er utryg ved det. Men flere forebyggende besøg, hvor du blot får rensset tænderne og bliver efterset, betyder, at risikoen for at du vil behøve større behandlinger falder markant.

For Kate Rasmussen var det vigtigt, at hun var grundigt informeret, så hun vidste nøjagtigt, hvad der skulle ske.

bare sådan, det er, og det er helt acceptabelt. Jeg har været i behandling igennem et år, og jeg ved, at jeg vil blive ved med at overholde mine tandlægeeftersyn resten livet”.

Kates tandlæge er medlem af kæden dinTANDLÆGE, hvor man gør meget ud af at uddanne personalet, så der altid er en eller flere personer på klinikken, som specielt kan tage sig af patienter med tandlægeskræk. Kædechef Jan Pedersen siger: ”Vi vil rigtig gerne hjælpe de mange mennesker, der føler angst ved tandlægebesøget. Vi tror på – og ved fra både undersøgelser og praksis – at forståelse, tid og fuld accept af menneskers forskellige følelser, er vejen frem”.

KLAR TIL FLERE UDFORDRINGER

Overvindelsen af den værste angst ved tandlægebesøg har gjort, at Kate nu er klar til endnu flere udfordringer. Hun har nemlig heller ikke fløjet i mange år, da den samme type angst melder sig ved tanken om en flyvetur. Men nu skal det være: ”Til sommer sætter jeg mig ind i en flyver og tager til London. Og jeg glæder mig over, at jeg er i en proces, hvor jeg ikke lader angsten stoppe mig fra at passe på mit helbred eller fra at opleve de gode ting i livet”. ●●●

Lørdag d. 10. marts 2012, kl. 10-13 holder de 68 klinikker i kæden dinTANDLÆGE åbent hus om tandlægeskræk.

Læs mere på www.dintandlaege.dk



Fakta om dinTANDLÆGE

- dinTANDLÆGE blev startet i 2004 og er landets største kæde af tandklinikker.
- dinTANDLÆGE tæller i dag 68 klinikker med mere end 650 medarbejdere.
- dinTANDLÆGE giver patienten sikkerhed for, at medlemsklinikkerne er fremtidsorienterede, fagligt opdaterede og tilbyder behandling af høj kvalitet.
- dinTANDLÆGE sikrer en ensartet og høj kvalitet gennem en obligatorisk ISO 9001 certificering.
- dinTANDLÆGE tilbyder patienterne en række supplerende ydelser, bl.a. en online brevkasse, kreditordning ved større tandbevarende behandlinger m.m.