

AFTONBLADET

Söndag 8 maj 2005



PANIKEN ÄR BORTA Efter 25 år vågar Claes Gustafson, 44, besöka tandläkaren igen. Skräcken försvann med hjälp av beteendeterapi och han vågar sätta sig i tandläkarstolen hos Joakim Skott.

Foto: LOTTE FERNVALL

Så klarar du tandläkaren

Var 20:e svensk tappar hellre tänderna än går till tandläkaren.

Tandläkarskräck är ett allvarligt folkhälsoproblem. Men det finns hjälp. Läs här om de effektivaste behandlingsformerna för alla med tandvårdsfobi.

Bilbyggaren Claes Gustafson, 44, hade inte gått till tandläkaren på 25 år när han träffade sin nya kärlek. Med två totalförstörda tänder och ett växande karies-problem tyckte hon att han borde pallra sig iväg till tandläkaren och göra någonting åt detta.

Det var bara ett problem: Claes lider av tandläkarskräck. Svårartad tandläkarskräck. Ett besök skulle kräva år av förberedelser.

Panikångest

-Jag får panikångest av borsten. Jag tror att det hänger ihop med en upplevelse som barn där en tandläkare tog i så hårt att borsten körde fast och fick bändas bort, säger han.

Claes Gustafson vände sig till Narkoskliniken i Stockholm, en av flera tandvårdskliniker som specialiserat sig på patienter med tandvårdskräck.

-Jag tänkte att enda chansen var

9 sätt att rädda dina tänder

Det finns en lång rad behandlingsmetoder när det gäller tandvårdskräck.

I vissa fall subventionerar landstinget hela eller delar av vården.

- Kognitiv beteendeterapi
Patienten får successivt vänja sig vid tanken på tandläkarbesök.

- Narkos
Patienten sövs ner. Tandläkaren kan arbeta effektivt vid stora behandlingar.

- Lustgas

att de sövde ner mig och fixade allt på en gång, säger han.

Men på kliniken föreslog man att först prova andra metoder. Det finns flera och Claes Gustafson valde ett program med kognitiv beteendeterapi.

-Jag fick börja med att se på film när en man gick till tandläkaren. Redan när han kallades in från väntrummet reste sig nackhåren på mig, säger han.

Vande sig

Successivt fick Claes vänja sig vid tandläkarstolen, borren, miljön och dofterna.

Varannan sittning med terapeuten och varannan med tandläkaren ledde så småningom till att han nu klarar av ett tandläkarbesök utan att få panikångest.

"Socialt isolerade"

På Narkoskliniken säger Joakim Skott att Claes är en typisk genomsnittspatient.

-Våra patienter upplever ofta att allt annat har gått fel. Många gånger har de dessutom blivit socialt isolerade på grund av sin dåliga munhälsa, säger han.

Claes Gustafson, som dragit ut två tänder och lagat flera hål, har bestämt sig för att fortsätta gå till tandläkaren. Dels för han fortfarande har en glugg att fylla - dels för att han kan.

-Jag är fortfarande rädd för tandvård. Men nu kan jag säga att jag trots det klarar av att laga tänderna, säger han.

Är lugnande, smärtstillande och ger viss minnesförlust. Kan kombineras med bedövning och beteendeterapi.

- Hypnos

Klassisk metod vid tandläkarskräck. Patienten hjälps att hitta ett medvetandetillstånd där han eller hon inte reagerar på smärta.

- Självhypnos

Olika instruktionsprogram finns på cd.

- Emdr

Emdr, förkortning av "Eye Movement Desensitization and Reprocessing". Det kan liknas vid hypnos.

- Datorstyrd spruta

Spruta som injicerar bedövningsmedlet smärtfritt.

- Laserborr

Ny typ av borr som inte ger de fruktade vibrationerna.

- Filmglasögon

Glasögon med hörlurar som låter patienten se på film och distraheras från sin rädsla. Oklart hur väl de fungerar.

Olle Castelius

Publicerad: 2005-05-08

<http://www.aftonbladet.se/vss/nyheter/story/0,2789,642213,00.html>

► **Tipsa oss**

© Aftonbladet Nya medier