



**INTE LÄNGRE RÄDD.** Carina Nordström är försatt i hypnos, och tandläkare Rei Kevesäter kan utan problem jobba i hennes mun. Foto: Weine Lexius

# Hypnos botar tandläkarfobi

*Patient med tandläkarfobi har rätt till psykoterapi och tandvård*

Av ANN-HJÖRDIS LARSSON

## Har Du tandläkarfobi?

I så fall är du inte ensam – närmare en halv miljon svenskar har det.

Här "sover" Carina Nordström bort sin rädsla i tandläkarstolen.

- Det blev bara värre med åren och helt omöjligt att ens tänka på att öppna munnen hos en tandläkare, säger hon. Nu vågar hon gapa stort.

Många människor är så skräckslagna att de skjuter upp tandläkarbesöket i årtionden. Följden blir raserade tänder och ekonomisk ruin den dag de tvingas söka hjälp.

Bara ett fåtal känner till att den som har svår tandvårdsfobi har rätt att få både psykoterapi och få ändrarna lagade utan att bli ruinerad.

Patienten betalar högst 900 kronor och får tandvård och psykoterapi för upp till 23 000 kronor.

Det ekonomiska stödet lyder under sjukvårdens högkostnads skydd. Det innebär att när det tandvårdsrädda betalat 900 kronor får han/hon ett frikort som gäller både för både tandvård och sjukvård. Det gäller också för den som får kvälningar när det rotas i munnen.

**Hur ska den som har tandläkarfobi göra för att få den här hjälpen?**

- Den som söker vård hos en klinik där tandvårdsrädda behandlas får fylla i ett formulär där de själva graderar sin rädsla efter en speciell mall. Men behandlingen måste förhandsprövas.

## Svårt steg att ta

- Förutsättningarna för ett godkännande är att patienten har ett stort behov av tandvård på grund av tandvårdsrädslan eller tidigare har behandlats under narkos, säger Rei Kevesäter, tandläkare vid Narkoskliniken, en specialistklinik i Stockholm där tandläkare och psykoterapeuter samarbetar i behandlingen av tandvårdsrädda.

Carina Nordström från Hägersten i Stockholm fick sin tandläkarfobi när hon som barn fick skol tandvård. Men en dag tog hon mod till sig och ringde till Rei Kevesäters mottagning.

- De lovade att inte göra någonting i munnen första gången så jag vågade mig dit. Nu har jag bland annat fått lära mig självhypnos som jag kan använda även i andra situationer som känns jobbiga, berättar hon.

När Carina behandlas under hypnos instruerar Rei Kevesäter henne med låg röst.

Försätt Dig själv i ett avslappnat tillstånd. Djup och skön avslappning. Känn dig lugn och trygg. Sjunk ännu mer i avslappning. Hög höger arm. Känn hur den blir lätt som en fjäder som flyger för vinden. Lättare och lättare medan resten av kroppen är tung.

## Mår bra hela dagen

Carina ser ut att "sova" och Rei Kevesäter sätter igång tandbehandlingen.

När den är klar vaknar Carina, gnuggar sig i ögonen och drar ett djupt andetag.

- Jag brukar vara väldigt avspänd och må bra hela dagen efter jag varit här, säger hon.