

# Rädd för att gå till tandläkaren? - Det går att bota!

Det finns idag mycket hjälp att få för den som helst undviker att besöka en tandläkare. De riktigt tandvårdsrädda efterfrågar oftast narkos men kan i dag också få hjälp på flera andra sätt. Kognitiv beteendeterapi är den vanligaste metoden att komma över sin rädsla och även barn kan få hjälp på detta sätt. Men också nya metoder för bedövning kan minska obehaget betydligt.

**M**inst tio procent av alla vuxna i Sverige lider av tandvårdsrädda. Man skulle kunna tro att detta är liktydigt med att dessa personer inte går till tandläkaren, men undersökningar visar att det faktiskt inte är så. Tre fjärdedelar av alla med tandvårdsrädda går trots sin rädsla regelbundet till tandläkaren. Samtidigt visar en norsk befolkningsstudie att just den här gruppen människor inte får en lika bra tandvård och har sämre tandstatus jämfört med dem som inte är tandvårdsrädda.

Två till tre procent av den vuxna befolkningen lider dessutom av "extrem" tandvårdsrädda.

- En stark rädsla för att gå till tandläkaren är en av våra allra vanligaste fobier, berättar tandläkare Sture Friedner klinikchef på Narkoskliniken i Stockholm, Specialistkliniken för Narkos och behandling av Tandvårdsrädda.

## Viktigt att man känner sig trygg

Frågan är vad man då kan göra för att bota sin tandvårdsrädda?

- Det beror på hur problemen ser ut. För den som blivit rädd är det viktigt att han eller hon får en chans att starta om på ett bra sätt. Det gäller att skapa nya positiva upplevelser, säger Sture Friedner.

Enligt Sture kan kognitiv beteendeterapi fungera mycket bra. Patienten lär sig identifiera tankar, känslor och kroppsliga reaktioner relaterade till sin tandvårdsrädda och får hjälp av en psykolog att rätta till dem så de får rimliga proportioner. Man prövar sig fram och klarar så småningom att utsätta sig för tandvård. Man får inte ha bråttom. När patienten känner sig trygg kan behandlingen utföras i tandläkarstolen.

Det gäller att få patienten att känna kontroll över situationen, veta vad som är på gång och att det går att stoppa upp om något

händer. Patienten har helt enkelt stor nytta av att förstå alla delar.

- En stor fördel är att Landstinget i dag i många fall kan ställa upp och betala psykoterapi och en liten del av tandvården under sjukvårdens högkostnads skydd, dvs till en maxkostnad för patienten om 900:-.

## Nya typer av bedövning

Själva bedövningen är en stor stötesten för många tandvårdsrädda. Sedan några år tillbaka finns en datorstyrd bedövningsapparat på marknaden. Fördelen är att den är digitaliserad vilket gör att den, samtidigt som bedövningen sprutas in, mäter trycket så att detta inte blir för stort. Det är trycket som skapar mest obehag. Det finns i dag också andra sätt att underlätta bedövningsmomentet för patienten.

Tandläkarens borr upplevs också som jobbigt. Många reagerar på ljudet och vibrationerna. De moderna höghastighetsborrarna "visslar" och sprutar vatten men gör besvären lite lindrigare. Enligt Sture kan höghastighetsborrarna dock inte helt ersätta de gamla.

- Ibland måste man tyvärr fortfarande ta det lite försiktigt och långsamt.

## Snart även hjälp för barn

Sture Friedner berättar att hans mottagning håller på att starta upp privat behandling även för tandvårdsrädda barn.

- Vi öppnar snart en avdelning där vi behandlar barn med kognitiv beteendeterapi, något som inte funnits tidigare i landet. Vi har givetvis även narkos, lustgas och lugnande att ta till om det skulle behövas. Vi har märkt ett stort behov av alternativ till den vanliga barntandvården.



**- Det beror på hur problemen ser ut. För den som blivit rädd är det viktigt att han eller hon får en chans att starta om på ett bra sätt. Det gäller att skapa nya positiva upplevelser, säger Sture Friedner.**

## Narkos och lustgas

För patienter som känner så stort obehag inför tandbehandlingen att de inte kan tänka sig prova vaket, oftast de som väldigt lätt väljer när de får saker i munnen eller när det gäller omfattande behandlingar, finns också möjlighet att få narkos eller lustgas.

- Att kunna använda narkos är till stor fördel när vi behandlar de extremt tandvårdsrädda som inte har varit hos tandläkare på länge eftersom vi inte störs av patientens reaktioner utan vi helt kan koncentrera oss på att göra ett bra arbete, avslutar Sture Friedner.