

Tandartsangst is een wijd verbreid en diepgeworteld fenomeen. Maar liefst **40%** van de Nederlandse volwassenen zegt bang te zijn om een tandarts te bezoeken. Zo'n 12% van de bevolking moet zelfs als zeer tot extreem angstig worden beschouwd en 800.000 Nederlanders zijn zelfs zo bang voor de behandeling dat zij niet meer durven te gaan. Gelukkig lijkt de angst bij de Nederlandse kinderen minder groot te zijn. Onderzoek laat zien dat ongeveer 15% bang is voor een behandeling en dat 6% extreme angst vertoont.

Als mensen het tandartsbezoek uitstellen kan het dan niet anders dan dat mensen problemen krijgen aan tanden, kiezen en het tandvlees. De oorzaken van deze angst kunnen heel verschillend zijn en zijn meestal terug te voeren naar de jeugd. In veel gevallen heeft men het nodige te verduren gehad bij de (school) tandarts. In andere gevallen is de angst 'afgekeken' van de ouders of afkomstig van sterk overdreven 'griezelverhalen' op school. De meeste mensen die tegen een tandartsbezoek opzien gaan gelukkig wel. De angst richt zich dan vaak op (het geluid van) de boor. Anderen zijn bang voor de pijn en denken voortdurend dat zenuw of tong doorboord gaat worden.

Tips om angst al vroeg te voorkomen

- Angstpreventie begint in de kinderleeftijd. Neem uw kind daarom zo vroeg mogelijk mee naar de tandarts. Uit onderzoek blijkt dat hoe eerder een kind went aan de tandarts, hoe kleiner de kans is dat er later angst ontstaat.
- Voor jonge kinderen is het goed als één van de ouders tijdens de controle of behandeling aanwezig is. Oudere kinderen kunnen proberen het zelf te doen. Daardoor krijgen ze meer zelfvertrouwen.
- Blijft u er als ouder bij, laat dan zoveel mogelijk over aan de tandarts. Doe geen valse beloftes, zoals: "Je voelt absoluut niks". Als het dan toch pijn doet, kan uw kind zich verraden voelen.
- Er is niets op tegen uw kind te belonen als het zich flink houdt. Een klein presentje, laat uw kind een uurtje langer opblijven of verzin iets anders leuks.

Tips voor mensen met angst die wel durven

- Het is belangrijk te realiseren dat de tandheelkundige techniek de laatste jaren sterk is gevorderd. De spookverhalen uit de jeugd zijn allang verleden tijd. In principe kan tegenwoordig alles vrijwel pijnloos.
- Wat ook de oorzaak van uw angst is, belangrijk is dat er een sfeer van wederzijds vertrouwen is tussen u en uw tandarts.
- Als u bang bent een behandeling te ondergaan praat er dan over met uw tandarts. Hij is er dan op voorbereid en kan eventueel extra tijd voor u nemen.
- Laat u informeren over het soort behandelingen dat u te wachten staan, over wat er gaat gebeuren en waarom. Overweeg of het voor u prettiger is zo mogelijk in de spiegel mee te kijken tijdens de behandeling.
- Heeft u angst voor pijn? Sta er op dat u verdoofd wordt!
- Iedereen heeft behoefte aan controle. Spreek daarom met de tandarts een teken af, zoals het opsteken van uw hand, waarop de tandarts de behandeling kan onderbreken. Zo heeft u het gevoel dat u iets van de behandeling in eigen hand houdt.
- Probeer eens of u baat heeft bij ontspannings- of ademhalingsoefeningen. Afleiding kan ook goed helpen. Vraag eventueel om muziek, waarbij u zoveel mogelijk moeite doet er goed naar te luisteren. Naarmate uw aandacht voor de behandeling minder is, zal ook een eventueel vervelend gevoel minder zijn.
- Heeft uw tandarts geen begrip voor uw angst, schaam u dan niet desnoods een andere tandarts te zoeken. Eén die uitleg geeft en begrip toont voor u en uw wensen.

Tips voor mensen met angst die niet durven

- Als mensen het tandartsbezoek lang uitstellen gaat het gebit zienderogen achteruit. Een slecht gebit doet je zelfvertrouwen en je sociale leven geen goed. Er komt een moment dat je er iets aan moet laten doen. Waar moet je dan beginnen?
- Praat er met anderen over. Zij kunnen je ondersteunen bij een belangrijke stap: het begin van de restauratie van uw gebit en het einde van uw ellende.
- Vraag naar de ervaringen van anderen met hun tandarts. Wie staat bekend als aardig, neemt de tijd om mensen gerust te stellen en gaat goed met kinderen om. Zo vindt u een aardige tandarts bij u in de omgeving.

- Maak een afspraak voor een controle van het gebit, maar spreek met de tandarts af dat er de eerste keer niets gedaan wordt. De eerste keer is om kennis te maken en te onderzoeken of het persoonlijk klikt.
- Zit de angst te diep neem dan uw huisarts in vertrouwen en laat u doorverwijzen naar een 'angstandarts' of een centrum voor bijzondere tandheelkundige hulp. Er zijn in Nederland zo'n 50 tandartsen die zich in het behandelen van mensen met extreme angst hebben gespecialiseerd.

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

- meer tijd voor je uittrekken dan gebruikelijk is.
- de eerste keer alleen maar kijken of een foto maken.
- alles van te voren 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 spiegeltje (of juist niet!).
- stoppen met de behandeling zodra jij je hand opsteekt.
- je walkman laten meenemen met je favoriete muziek.
- je iets laten vasthouden (favoriete knuffeldier, sjaal)
- andere oplossingen aandragen waardoor je angstgevoelens afnemen.
- Verdoving en kalmering

Als de tandarts iets moet doen wat pijnlijk kan zijn, zal hij in de meeste gevallen eerst voorstellen om te verdoven. De verdoving bestaat uit een klein prikje, waarna je meestal geen pijn meer voelt. Voel je na de verdoving toch 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. 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 dan ook goed door je neus in- en uitademen. Lachgas mag overigens niet worden gebruikt in de eerste drie maanden van de zwangerschap en je mag pas een half uur na de behandeling 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.

De tandarts kan ook een kalmerend medicijn voorschrijven, dit wordt premedicatie genoemd, een veel gebruikt middel is dornicum. Niet alleen merk je veel minder van de behandeling, maar je herinnert je er achteraf ook minder van. Sommige mensen blijven echter angstig, ook al gebruiken ze lachgas of een medicijn. In het geval van extreme angst voor de tandarts is er nog een mogelijkheid om je te laten behandelen onder narcose. Je bent dan volledig 'weg' zodat je niks merkt van de behandeling, dit kan gebeuren in ziekenhuizen, maar ook sommige tandheelkundige klinieken gebruiken een variant van narcose, dit wordt intra-veneuze sedatie genoemd.

- [Hoe bang ben jij voor de tandarts? Doe de angsttest!](#)
- Een praktijk waar u veilig onder narcose behandeld kunt worden: [Tandheelkundig Centrum Beuningen](#)