



## E-book Tandartsfobie

Aan de inhoud van dit document kunnen geen rechten worden ontleend.

Dit document is met grote zorg samengesteld door 123 Psychologie. Incidentele onvolkomenheden kunnen zich desalniettemin voordoen.

123 Psychologie is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden, onvolkomenheden en/of ontstane schade ten aanzien van de in dit document getoonde informatie. Aan gegevens uit deze site kunnen daarom geen rechten worden ontleend.

Niets van dit document mag zonder onze toestemming worden gebruikt voor andere documenten of websites. Het kopiëren van dit document is alleen toegestaan voor persoonlijk gebruik.

**Copyright 123 Psychologie**

## **Informatie over auteur**

Team 123 Psychologie

## Wat is tandartsfobie?

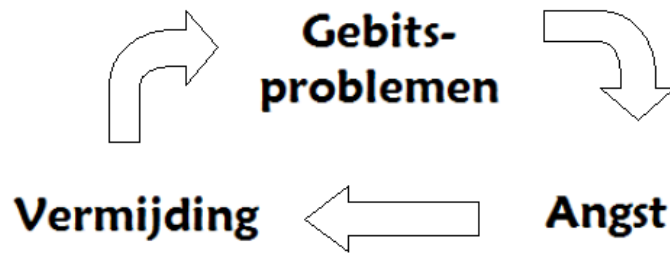
Er zijn veel mensen die bij het woord 'tandarts' al letterlijk beginnen te zweten. Ook misselijkheid, hartkloppingen en beven zijn sensaties die daarbij kunnen horen. Tandartsfobie kom je vaak tegen bij kinderen. Wat vergeten wordt is dat ook veel volwassen dagelijks met gebitsproblemen kampen door hun angst om naar de tandarts te gaan. Naar schatting zijn er momenteel zo'n 1 miljoen mensen in Nederland met tandartsfobie. Er speelt vaak veel schaamte bij deze mensen, wat het nog moeilijker maakt de stap naar behandeling te zetten.

Tandartsfobie zou uitgelegd kunnen worden als een overdreven, zeer intense en op het moment onbeheersbare angst voor de tandarts. Dat kan met verschillende zaken te maken hebben, zoals de angst voor de pijn, de geluiden van de apparaten van de tandarts, het speeksel of bloed wat bij een behandeling komt kijken, de verdovingen of de angst om te moeten braken tijdens de behandeling. Deze angsten hebben één ding gemeenschappelijk: de persoon met de angst wil absoluut niet meer naar de tandarts! Dit kan grote gezondheidsproblemen met zich meebrengen. Voorbeelden hiervan zijn gaatjes, verlies van tanden en kiezen, chronisch ontstoken tandvlees, met als gevolg daarvan een verhoogde kans op beroertes, hart- en vaatziekten en maag- en darmproblemen door slecht gekauwd voedsel. Daarnaast heb je de negatieve effecten op sociaal gebied. Schaamte om te spreken en lachen bijvoorbeeld kan iemand ernstig hinderen in zijn dagelijkse leven. Deze problemen moeten zeker niet onderschat worden!



Over het ontstaan van een tandartsfobie zijn de meningen verschillend. Waarschijnlijk is het deels genetische aanleg en deels een gevolg van gebeurtenissen in je leven. Een eenmalige nare ervaring bij de tandarts kan bijvoorbeeld al voldoende zijn om daarna niet meer naar de tandarts te durven.

Wanneer er eenmaal een angst voor de tandarts bestaat kun je in een vicieuze cirkel terecht komen. De angst kan ervoor zorgen dat je de tandarts steeds meer gaat vermijden. Hierdoor nemen je gebitsproblemen nog meer toe. De pijn neemt toe maar ook de schaamte. Hoe meer gebitsproblemen je krijgt, hoe langer en intenser de behandeling bij de tandarts zal zijn, waardoor je deze nog meer gaat vermijden. Mensen die zes jaar niet naar de tandarts zijn geweest zijn hierbij geen uitzondering. Het is erg moeilijk om zelf uit deze vicieuze cirkel te komen. Praktijk Meta zou je daar graag bij helpen!



### Behandeling van tandartsfobie

Er zijn verschillende behandelingen mogelijk wanneer er sprake is van tandartsfobie. Een veelgebruikte methode die veel tandartsen aanbieden is een tandartsbehandeling onder volledige narcose. Op deze manier worden al je gebitsproblemen op een pijnloze manier opgelost, zonder dat je daar iets van merkt. Deze behandeling is echter zeer prijzig en hiermee is niet de tandartsfobie opgelost. Wanneer je daarna weer gebitsproblemen krijgt, al is het maar een klein gaatje, kan de vicieuze cirkel opnieuw beginnen.

Praktijk Meta werkt daarentegen met een therapeutische behandeling, die als doel heeft om jou van de tandartsangst af te helpen. Dat doen we door middel van een behandeling bestaande uit vijf sessies, die gebaseerd is op het zogenaamde 'exposure in vivo' principe, oftewel: blootstelling aan de gevreesde situatie. Dit is binnen de psychologie een veelgebruikte en effectieve methode voor de behandeling van o.a. tandartsfobie. Gedurende de vijf sessies gaan we je geleidelijk laten 'wennen' aan verschillende angstige situaties bij de tandarts. We doen dit in kleine stapjes, waarbij je zelf het tempo aangeeft. Hierbij hebben we de medewerking van een tandarts, die alle tijd en geduld heeft om je aan alles te laten wennen.