



ANGST

Synoniemen: *bang*, *vrees*

Inhoud

- [Bang bij de tandarts](#)
- [Bang bij de tandarts. Waar ben ik precies bang voor?](#)
- [Wat kan ik doen om minder angstig te zijn bij de tandarts?](#)
- [Wat kan ik de tandarts vragen om mijn angst te verminderen?](#)
- [Wanneer geeft de tandarts een verdoving?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

Bang bij de tandarts

Bang zijn bij de tandarts is niet ongewoon. Ongeveer tachtig procent van de mensen is min of meer angstig bij de tandarts, vijf tot zeven procent is heel erg bang. Mensen die heel bang zijn durven soms helemaal niet meer naar de tandarts te gaan. Omdat ze vaak lang niet zijn gegaan, zijn ze nóg banger om weer wel te gaan: misschien hebben ze in de tussentijd wel gaatjes gekregen of hebben ze zelfs al pijn!

Bang bij de tandarts. Waar ben ik precies bang voor?

Waarvoor bang?

Je bent misschien bang voor:

- het geluid van de boor.
- het trillen dat je door het boren in je hoofd voelt.
- pijn tijdens het boren.
- pijn van de prik voor de verdoving.
- het idee van de prik.
- het gevoel dat je geen controle meer hebt als je in de tandartsstoel ligt.
- al het onbekende van de behandeling.
- het gevoel dat de spreekkamer benauwd is.
- het gevoel dat de tandarts jou maar vervelend vindt.
- De mogelijkheid dat de tandarts een vergissing begaat.

Als je eenmaal bang bent, is er een kans dat je steeds banger wordt als je bij de tandarts bent. Dat komt omdat je hart sneller gaat kloppen, je een beetje duizelig wordt en je gaat trillen. Deze onprettige sensaties

Wat kan ik doen om minder angstig te zijn bij de tandarts?

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 kan ik de tandarts vragen om mijn angst te verminderen?

Je kunt de tandarts vragen of:

- hij meer tijd voor je kan uittrekken dan gebruikelijk is.
- hij de eerste keer alleen maar wil kijken of een foto kan maken.
- hij alles van tevoren goed wil uitleggen, zodat je weet wat er gaat gebeuren.
- hij je alle instrumenten wil laten zien en uitleggen waarvoor ze gebruikt kunnen worden.
- hij je tijdens de behandeling precies wil vertellen wat hij gaat doen en hoe lang het nog duurt.
- hij je wil laten meekijken met een spiegeltje (of juist niet!).
- hij wil stoppen met de behandeling zodra jij je hand opsteekt.
- Je je discman kunt meenemen met je favoriete muziek.
- Je iets kunt vasthouden (favoriete knuffeldier, sjaal).
- je andere oplossingen kunt aandragen waardoor je angstgevoelens afnemen.

Wanneer geeft de tandarts een verdoving?

Als de tandarts iets moet doen wat pijnlijk kan zijn, zal hij in de meeste gevallen eerst voorstellen om te verdoven. Die verdoving bestaat uit een klein prikje, waarna je meestal geen pijn meer voelt. Voel je na de verdoving toch nog 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. Zie je erg tegen de prik op, dan kun je vragen of de tandarts het eerst wil proberen zonder verdoving. Wordt de pijn te hinderlijk, dan kan de tandarts op jouw verzoek alsnog verdoving geven. 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 ook goed door je neus in- en uitademen. Lachgas mag overigens niet worden gebruikt in de eerste drie maanden van een zwangerschap. En je mag pas een half uur na behandeling met lachgas 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.



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk



ADRESGEGEVENS

Kruidenhof 3
1112 NV Diemen

Tel: [020 76 538 76](tel:0207653876)

E-mail: info@tandartsendekruidenhof.nl

OPENINGSTIJDEN

Maandag:	8:00 - 16:30
Dinsdag:	8:00 - 16:30
Woensdag:	8:00 - 16:30
Donderdag:	8:00 - 16:30
Vrijdag:	8:00 - 16:30

NIEUWS

[Naar de tandarts in coronatijd](#)

[Jonge t-rex had 18 keer meer kracht in zijn kaken dan wij mensen](#)

CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk

[Pharmeon](#) | [Beheer](#)

 **KNMT**

[Privacy](#) | [Voorwaarden](#)