



Je persoonlijke Coach bij het overwinnen van tandartsangst.
Zodat je met een gerust hart naar de tandarts gaat



Inhoud

- 1. Tandartsangst bij volwassenen 4
 - 1.1 Als je bang bent 4
 - 1.2 Vraag: waarom ben ik bang voor de tandarts? 4
- 2. Wanneer aan de bel trekken? 5
 - 2.1 Mondgezondheid 5
 - 2.2 Algemene gezondheid 5
 - 2.3 Wist je dat? 5
- 3. A.N.G.S.T.-parcours 6
- 4. Duwtje in de goede richting, hoe je je vooraf kan voorbereiden op een tandartsafpraak 7
 - 4.1 Neem je eigen verantwoordelijk 7
 - 4.2 Stel jezelf vragen. 7
 - 4.3 Mini oefening vooraf aan de tandartsbehandeling 7

Voorwoord

Beste Lezer,

Allereerst bedank ik je voor het downloaden van het e-book. Je persoonlijke coach bij het overwinnen van tandartsangst zodat je met een gerust hart naar de tandarts gaat.

Ruim 25 jaar zie ik in de tandartspraktijk volwassen patiënten met milde tot zware angst komen en gaan. Als tandartsassistente heb ik het voorrecht om bij verschillende tandartspraktijken te mogen werken. Van algemene tandartspraktijken tot gespecialiseerde tandartspraktijken met patiënten met een beperking of zeer angstige patiënten, parodontologie, endodontologie en kaakchirurgie.

Bij een specifieke tandartspraktijk bereidde ik patiënten voor die bang waren voor het plaatsen van implantaten. Mijn taak om patiënten voor te bereiden op zo'n ingrijpende behandeling was op mijn lijf geschreven was.

Deze ervaringen inspireerde me om aan de slag te gaan als angstcoach gespecialiseerd in de tandheelkunde. Zo heb ik coachpraktijk Tula opgericht. Nu wil ik niets liever dan jouw liever die bang zijn voor de tandarts helpen, zodat voor hen een bezoek aan de tandarts voortaan geen probleem meer is. Hiervoor heb ik mijn A.N.G.S.T.-parcours bedacht.

Ik wens je veel actie toe!

1. Tandartsangst bij volwassenen

Jij bent bang voor de tandarts. Je durf niet naar toe te gaan. Je heb een hele tijd geen afspraak gemaakt. Je vraagt je af of een mooi gebit voor je weggelegd is.: “Hoe kom ik van dit probleem af? Je voelt pijn in je mond, maar je durft niet een tandarts te bezoeken. Je blijft maar rond lopen met de vraag: “Zal een mooi en gezond gebit voor mij weggelegd zijn?” Je verlangt naar een gezond gebit maar je weet niet hoe je dat kan bereiken.

Ik kan je op weg helpen naar een leven zonder tandartsangst waarbij je met vertrouwen de tandarts gaat bezoeken. Zo wordt jouw verlangen naar een gezond en mooi gebit realiteit.

1.1 Als je bang bent

Angst of bang zijn voor iets is een normaal gevoel dat iedereen weleens ervaart. Het is een emotie die ons helpt wanneer we moeten vluchten voor gevaar, het zet ons in actie. Het dient als een overlevingsmechanisme, als reactie op een specifieke prikkel, zoals pijn of dreiging. Als je bang bent raakt het lichaam in een hoogste staat van paraatheid. Hierdoor gaat het hart sneller kloppen, de ademhaling versnelt, de bloeddruk gaat omhoog en de spieren spannen zich aan. Deze plotselinge en hevige reactie duurt meestal niet lang. Dit kan iedereen ervaren ook bij een normaal geregeld tandartsbezoek.

Maar soms is de angst zo ernstig dat je het tandartsbezoek uitstelt of helemaal niet meer gaat en wordt een tandartsfobie ontwikkeld.

Als angstgevoel langdurig aanhoudt, kunnen stressklachten ontstaan. Het gevolg is lichamelijk, emotionele en mentale uitputting. Je gaat je sociale contacten vermijden, je durf niet meer te lachen of in het openbaar te spreken. De drempel om een afspraak te maken met de tandarts wordt steeds hoger en je gebit en je gezondheid gaat helaas achteruit.

1.2 Vraag: waarom ben ik bang voor de tandarts?

(Kruis de desbetreffende hokjes aan)

- ☐ angst voor het machteloze gevoel om achterover te liggen
- ☐ tandartsfobie
- ☐ bang voor pijn
- ☐ eerdere negatieve ervaringen gehad
- ☐ bang voor het onbekende
- ☐ schaamte en bang zijn voor oordeel
- ☐ controle verlies op de situatie
- ☐ bang het niet weten wat er gaat gebeuren
- ☐ bang voor de geluiden van de boor.
- ☐ bang voor de geur
- ☐ slechte ervaring in de jeugd
- ☐ gevoelige tanden en kiezen
- ☐ subjectieve angsten.
- ☐ andere reden,

Wat de oorzaak van je angst ook moge zijn; neem het serieus want je kan er echt vanaf komen.



2. Wanneer aan de bel trekken?

Als het zweet je al voor je half jaarlijkse controle uitbreekt of als je zo bang bent dat je niet meer naar de tandarts durf te gaan, wordt het tijd om aan de bel te trekken.

Het vermijden van een tandartsbezoek kan namelijk catastrofale gevolgen hebben voor je gebit en je algemene gezondheid.

2.1 Mondgezondheid

Een slechte mondgezondheid zorgt voor cariës (tandbederf, gaatjes) tandvleesziekten zoals gingivitis en parodontitis, slijmvliesproblemen en slechte adem. Uiteindelijk leidt een slechte mondgezondheid tot losraken en uitvallen van je tanden. Een mond zonder tanden wil niemand hebben.

2.2 Algemene gezondheid

Verschillende wetenschappelijke onderzoeken laten een verband zien tussen een slechte mondgezondheid en hart- en vaatziekten, diabetes, aantasting van de hersenen, luchtweginfecties, ongewenste zwangerschapsuitkomsten, reumatoïde artritis, auto-immuunziekten, en mogelijk zelfs kanker, Sepsis. Deze ernstige ziekten kunnen optreden, doordat de bacteriën in het speeksel zich via de bloedvaten zich in het lichaam kunnen verspreiden.

2.3 Wist je dat?

Uit onderzoek van de Kliniekvoortandheelkunde.nl is gebleken dat 40% van de Nederlanders bang is voor tandartsbezoek en 12% zeer bang is (tandartsfobie). Mensen met een tandartsfobie stellen een tandartsbezoek steeds langer uit waardoor het gebit steeds slechter wordt en de drempel om een tandarts te bezoeken steeds hoger wordt.

Voel je belemmeringen om naar de tandarts te gaan, je ben niet de enige! Wat ook je reden mag zijn om niet naar de tandarts te gaan, neem jezelf serieus. Wil je je angst overwinnen dan kan ik je door middel van mijn **A.N.G.S.T.-parcours** helpen zodat je vrij van spanning naar de tandarts gaat.

3. A.N.G.S.T.-parcours

In de loop der jaren heb ik zoveel patiënten in de wachtkamer zien zitten met gespannen gezichten, zwetende handen en bibberende knieën. Als ik ze naar de behandelkamer uitnodig voel ik hoe de spanningen door hun lijf gieren. Op basis van mijn kennis en ervaringen in de tandheelkunde heb ik het A.N.G.S.T.-parcours bedacht. Het A.N.G.S.T.-parcours biedt de nodige tools die jouw angst reduceren. Klik op de link voor de uitleg.



4. Duwtje in de goede richting;

Hoe je je vooraf kan voorbereiden op een tandartsafspraak

4.1 Neem je eigen verantwoordelijkheid

Geef je grenzen aan bij het maken van een afspraak.

Vertel de balie-assistente dat je het superspannend vindt, of gewoon dat je bang bent. Je kunt ook vooraf bellen om te vragen of je een kennismakingsgesprek kan maken met de behandelaar. De balie-assistente maakt hierover een aantekening in jouw dossier. Op die manier kan de behandelaar rekening houden met jouw angst. De tandarts, de mondhygiëniste of de paro-preventie assistente zullen dan wat langere tijd voor je reserveren.

Voel je de onmacht als je in de behandelstoel ligt of heb je een hernia of een andere reden waarom je dit spannend vindt, geef het aan bij de behandelaar.

Die houdt er rekening en onderzoekt samen met jou wat haalbaar is. Spreek af dat je meer pauze wilt tijdens de behandeling en hoe je aangeeft dat je pauze wil, door bijvoorbeeld even je hand op te steken.

4.2 Stel jezelf vragen.

1. Wat kan ik doen om mezelf meer te ontspannen?
2. Wat heb je nodig om de stappen te zetten waardoor je moeiteloos naar de tandarts gaat?
3. Wat is het ergste wat je kan overkomen?

4.3 Mini oefening voorafgaand aan de tandartsbehandeling

Vraag de tandarts gerust 5 minuten extra zodat je kan landen.

1. Sluit je ogen en haal een paar keer diep adem in en uit. Volg het ritme van je adem en focus daarop. Je voelt de lucht binnen stromen door je neus en blaas uit door je mond. Herhaal dit 4 a 5 keer.
2. Trek je tenen naar je toe, vervolgens strek je je tenen van je af, laat ze vervolgens ontspannen naar buiten vallen.
3. Maak een voorstelling van de behandeling, hoor de geluiden om je heen, ervaar in gedachte hoe de behandeling pijnloos wordt uitgevoerd. Blijf rustig bewust in en uit ademen en houd de focus vast op het gevoel van rust en ontspanning. Geef je over aan de behandeling.

Mocht je het moeilijk vinden om zelf de oefening toe te passen, neem dan contact met me op. Ik kan je daarbij helpen en informeren over de mogelijkheden.

Weet je dit al?

Je kunt altijd van te voren een stop signaal afspreken met je tandarts.

Je kunt muziek luisteren tijdens de behandeling.

Je kunt een stressballetje meenemen.

Wist je dat onze tanden en kiezen aan de buitenkant gemaakt is van een van de hardste materialen op aarde. Dit heet glazuur. Weet je dat fluoride je glazuur sterker maakt. Dat een klein beetje tandpasta net zo groot als een doperwtje voldoende is. Dat het helemaal niet nodig is om krachtig te poetsen, een klein beetje druk is voldoende.

Challenge

1. Probeer elke dag iets te doen wat spannend is voor je.
2. Onderzoek welke gedachte vooraf gaan aan jouw angstgevoelens.
3. Neem het besluit om iets te doen aan je angst. Niets geeft meer rust dan een goed besluit.
4. Breng in kaart voor welke gedachten je energie geven en welke gedachten energie kosten.
5. Werk aan positieve gedachten.

Wat doe ik?

Ik help volwassenen om hun angst voor de tandarts te overwinnen door middel van mijn A.N.G.S.T.-parcours zodat zij niet langer een tandartsbezoek hoeven uit te stellen. Hierdoor ervaren zij de positieve effecten van een goed verzorgd gebit.



Luca Tempel

Angst coach en praktijkhouder van Angstcoachpraktijk Tula.

Voor meer informatie:

T: 06-27136222

E: coachpraktijktula@gmail.com

W: www.coachpraktijktula.nl

volg me op

Linkedin

Instagram

Facebook

