

# Tandvårdsrädslan minskar med åren

**Hallå där ...  
... Lisa Svensson**

**specialisttandläkare i orofacial medicin och odontologie doktor. Verksam på Specialistkliniken för Orofacial medicin på Odontologen, som är en del av Folk tandvården Västra Götaland.**

**Du har forskat på tandvårdsrädsla, vad är det?**

Tandvårdsrädsla är ett begrepp med stor vidd. Det innefattar allt från att man känner lite obehag eller rädsla för att besöka tandvården, till att det är en svår rädsla eller till och med en fobi. En fobi är en psykiatrisk diagnos och innebär att individen får ett kraftigt ångestpåslag kopplat till ett objekt eller situation. Fobin påverkar vardagen, medan en rädsla inte nödvändigtvis behöver göra det.

**När tandvårdsrädda personer besöker tandvården kan dom reagera olika.**

När tandvårdsrädda personer besöker tandvården kan dom reagera olika. Man kan bli skakig, svettig, gråtfärdig, få darrig röst, prata väldigt snabbt eller långsamt. En del blir väldigt tysta och stela och vill bli klara med besöket så fort som möjligt. Andra blir lite aggressiva. Ofta lämnar man återbud eller uteblir från sina tider. Många gånger har



Foto: Privat

man undvikit tandvården under flera år. Oftast är det då en svår rädsla som ligger i grunden.

**Vad beror tandvårdsrädsla på?**

Den vanligaste orsaken är negativa erfarenheter i tandvården. Att som barn få upprepade obehagliga eller smärtsamma upplevelser inom tandvården bidrar till att utveckla en svår tandvårdsrädsla. I många fall skulle man rent krasst kunna säga att tandvårdsrädslan är tandvårdens eget fel. Jag tänker att tandvården kan göra väldigt mycket för att förhindra att vår befolkning blir rädda hos oss. Tandvårdsrädslan har minskat mycket sedan 60-talet, och det beror till stor del på att vi har blivit bättre på respektfullt bemötande och smärtlindring, men också på tekniska framsteg som gett bättre behandlingsmetoder. Tandvården arbetar också mer förebyggande idag, vilket har lett till bättre munhälsa och

minskar behovet av stora ingrepp på tex barn. Men tandvårdsrädsla kan också bero på andra negativa erfarenheter, till exempel olika typer av våld och övergrepp.

**Vilka konsekvenser kan tandvårdsrädsla få?**

Personer med tandvårdsrädsla har ofta mycket sämre munhälsa än personer som inte är rädda. Ofta har man förlorat tänder och man har karies ("hål i tänderna") och infektioner i munnen, vilket kan påverka hela livet. Många har undvikit tandvården i många år. Våra tandvårdsrädda patienter har undvikit tandvården i genomsnitt 16 år. De flesta skäms över sin mun och till slut skäms man för att söka hjälp hos oss. Genom att undvika allt som har med tandvård att göra så minskar man rädslan och ångesten för stunden, men i det långa loppet blir det mycket värre.

Västra Götalandsregionen i samarbetet med Folk tandvården Västra Götaland

### Hur vanligt är tandvårdsrädsla?

I en svensk undersökning från 2013 såg vi att ungefär 1 av 5 (20%) rapporterar någon grad av tandvårdsrädsla, 10% rapporterar hög grad av tandvårdsrädsla och 5 % rapporterar svår rädsla.

## 1 av 5 (20%) rapporterar någon grad av tandvårdsrädsla.

Men rädslan börjar minska någonstans vid sextioårsåldern. Hos personer över 60 år så är det ungefär 6 % och bland personer över 70 år så är det ungefär 4 % som rapporterar en högre grad tandvårdsrädsla. Det ser likadant ut i andra länder och det finns olika teorier kring detta.

Dels tänker man att det kan handla om livserfarenheter, att man sätter sin rädsla i relation till annat man har varit med om, och tänker att tandvårdsbesöket inte är lika skrämmande längre. En annan teori är att det finns en evolutionär förklaring till rädslan. Alla ångestsyndrom och fobier är vanligast hos unga och medelålders, och vanligare bland kvinnor än män. Cirka ¾ av alla tandvårdsrädda är kvinnor. När vi är i barnafödande åldrar och har barn att ta hand om och oroar sig för är man mest ångestbenägen och rädd, men i takt med att barnen blir äldre och klarar sig själva så avtar ångest och rädslor. Ytterligare en teori är att kvinnor i högre utsträckning rapporterar tandvårdsrädsla för att kvinnor generellt har lättare för att prata om rädslor och ångest. Jag upplever att kvinnorna har lättare att berätta att dom är rädda, medan män oftare säger att dom tex har problem med kväljningar, när det egentligen handlar om rädsla.

### Hur behandlar ni tandvårdsrädsla?

Våra tandvårdsrädda patienter kommer på remiss från sjukvården, vårdcentraler, tandvårdskliniker eller med egenremiss. Vi gör först en utredning tillsammans med psykolog, psykiatriker eller psykoterapeut och en tandläkare. Bedöms patienten lida av svår tandvårdsrädsla erbjuds fobibehandling, oftast kognitiv beteendeterapi hos en psykolog eller psykoterapeut. Staten finansierar själva fobibehandlingen och patienten betalar samma patientavgift som till hälso- och sjukvården. Själva tandvården betalar patienten själv.

Vi lyckas med ungefär 80% av behandlingarna, vilket innebär att patienten kan återgå till en "vanlig" tandvårdsklinik. De här patienterna blir oftast inte helt fria från rädslan, men man klarar av de vanligaste behandlingarna. De patienter vars rädsla vi inte lyckas behandla erbjuder vi hjälp med att förbättra sin munhälsa på andra sätt, till exempel tandvård under lugnande medicinering eller narkos.

Det är helt fantastiskt att få följa patienterna, från att patienten knappt våga komma in i väntrummet till att vi tex kan ta bort en tand och patienten kan gå härifrån smärtfri. Ofta får behandlingen av rädslan en överspillningseffekt på andra delar utav livet: man kanske vågar åka på den här resan, delta i sociala situationer, vågar le och prata med andra människor igen, eller att kvinnor börjar använda läppstift! Det är helt fantastiskt!

## Detta kan du göra vid tandvårdsbe- söket

- Tala om för tandvårdspersonalen att du är rädd.
- Be om noggrann information om vad som kommer hända innan, under och efter besöket. Att veta vad som händer kan ge trygghet. Du bestämmer själv vad som ska hända med din kropp.
- Man kan behöva pausa en behandling för att hämta andan och känna efter hur det känns. Kom överens med tandvårdspersonalen om ett tecken för att avbryta behandlingen.
- Känns någon enstaka behandling extra jobbig? Lugnande medicin kan hjälpa. Alla folktandvårdskliniker erbjuder detta vid behov.
- Trivs du inte med din behandlare så har du möjlighet att byta. Är du på en lite större klinik med flera behandlare så brukar det gå att lösa.
- Man kan hjälpa sig själv i tandvårdssituationen genom att andas lugnt och träna på avslappningstekniker. Kroppen kan inte vara avslappnad och stressad samtidigt.
- Det kan hjälpa att distrahera sig själv. Testa att lyssna på musik, podd, ljudbok under behandlingen.

### Vidarebefordra gärna brevet

Som mottagare av nyhetsbrevet får du gärna vidarebefordra det till andra personer som du tror kan ha nytta och glädje av informationen.

### Önskemål

Kontakta oss om du har frågor eller synpunkter kring innehållet eller om du har förslag på ämnen som du vill att vi ska skriva om.

### Kontakt

Isabelle Johansson,  
Centrum för äldretandvård  
E-post:  
[isabelle.johansson@vgregion.se](mailto:isabelle.johansson@vgregion.se)