

HVERNIG Á AÐ DRAGA ÚR TANNLÆKNAÓTTA fyrir sjúklinga

VISSIR ÞÚ AÐ ÓTTI VIÐ TANNLÆKNAHEIMSÓKNIR GETUR LEITT TIL TANNVANDAMÁLA SEM AFTUR GETA AUKIÐ ÁHYGGJUR ÞÍNAR? REGLULEGAR TANNLÆKNAHEIMSÓKNIR ERU MIKILVÆGAR FYRIR MUNNHEILSU, ANDLEGA LÍÐAN OG ALMENNA HEILSU.

Hér eru nokkur ráð til að draga úr tannlæknaótta.

TALAÐU VIÐ TANNLÆKNINN ÞINN



Deildu áhyggjum þínum opinskátt.



Spurðu **spurninga** til að gera heimsóknina þægilegri.



Vinnið saman að því að gera heimsóknina eins áhyggjulausa og hægt er.

SKIPULEGGÐU HEIMSÓKNINA



Pantaðu tíma á degi þar sem þú ert ekki með of mikið annað á dagskrá.



Biddu vin eða fjölskyldu-meðlim að koma með þér.

ÆFÐU DJÚPÖNDUN



Slökunaraðferðir, eins og djúpöndun, geta hjálpað til við að róa taugarnar.

Dragðu andann djúpt inn í gegnum nefið, haltu honum í nokkrar sekúndur og andaðu svo hægt út.



NOTAÐU STOPP-MERKI



Sammælstu við tannlækninn þinn um merki til að gefa til kynna ef þú finnur fyrir óþægindum eða þarft hlé. Að vita að þú hefur stjórn á aðstæðunum getur dregið úr kvíða.

DREIFÐU HUGANUM



Spurðu tannlækninn hvort þú megir hlusta á tónlist eða hljóðbók í heyrnartólum. Að beina athyglinni annað getur hjálpað þér að gleyma meðferðinni.

SLÆVING (LYFJAGJÖF RÓANDI LYFJA)



Ef ótti þinn er svo mikill að hann kemur í veg fyrir að þú farir til tannlæknis, spurðu um slævandi lausnir. Mismunandi stig slævingar geta gert heimsóknina þægilegri.



Tannlæknafélag
Íslands



Alþjóðlegi
tannverndardagurinn
20. mars

worldoralhealthday.org

fdi
FDI World Dental Federation