

NOGET PÅ HJERTE

# salvirkke

FORBRUG • MAD • SUNDHED

## BUBBER OM AT TAGE LIVET SOM DET KOMMER

DRØMME  
BOLIG  
det er altid sommer i  
glashuset

SMÅ MIRAKLER MED  
NYE KARTOFLER

**GÆLD**  
Nej, det er ikke pinligt

*Tema*

**coop**

MAJ 2014. PRIS 39 KR.  
GRATIS FOR COOP-MEDLEMMER

ISSN: 0036394-4



# Sådan slipper du af med din **TAND**

Lyden af boret snurrer et sted på klinikken, og den umiskendelige lugt af tandlægeklinik rammer næsen, så snart man træder ind i venteværelset. For Christian Illerup var lydene og lugten nok til næsten at overmande ham af skræk. Tanken om, hvad der ville ske, når han satte sig i tandlægens stol, fik sveden til at pible frem, og når han sad der, var det med hårdt knyttede næver, hvide knoer og en krop, der var spændt som en flitsbue. På et tidspunkt blev angsten så overvældende, at Christian begyndte at ignorere beskederne fra tandlægen om, at det igen var tid til tandeftersyn.

Christian Illerup er 34 år og administrerende direktør. I dag kommer han jævnligt hos tandlægen og har faktisk lyst til at tage af sted, men i en periode på næsten syv år blev han væk, selv om han godt vidste, at det ikke var nogen klog beslutning.

»Som ung havde jeg en tandlæge, der egentlig var god nok, men det gjorde altid ondt, når han skulle lave noget, og så havde jeg en fornemmelse af, at det, han lavede, ikke altid var så godt. Derfor havde jeg det rigtig skidt med at gå til tandlæge. Dels fordi jeg var

bange for smerten, men også fordi jeg ikke vidste, hvad der gemte sig af kommende behandlinger. Jeg havde en fornemmelse af, at der var rigtig meget, der skulle laves,« fortæller Christian Illerup.

**Bedøvede med piller.** På en forretningsrejse til USA får Christian ondt i en visdomstand. Det er for dyrt at få den lavet i USA, så han bedøver sig med smertestillende medicin og må indse, at der ikke er nogen vej uden om tandlægestolen, når han kommer tilbage til Danmark. Derfor begynder han at kigge sig om efter en tandlæge, der forstår hans angst. Valget falder på en tandlægeklinik i Studiestræde i København, som Christian får anbefalet. Her møder han tandlægen Jesper Gilling, der forstår Christians angst og giver sig god tid til at lytte til ham.

»Jeg fortæller ham, at jeg er bange for smerten, og vi aftaler, at jeg skal sige til, hvis jeg mærker det mindste, for det er ikke meningen, at det skal gøre ondt. Jesper Gilling giver mig også nogle me-



30-40%  
af danskerne  
oplever ubehag ved  
tandlægebesøg

# LÆGESKRÆK

**Tabu.** I mange år kom Christian Illerup ikke til tandlæge, fordi han var bange. Læs, hvordan han kom tilbage i tandlægestolen

TEKST: BENTE SCHMIDT  
FOTO: COLOURBOX OG CAMILLA SCHIÖLER

toder til, hvordan jeg kan slappe af – blandt andet ved at trække vejret rigtigt. Og så aftaler vi, at alt skal foregå i små bidder, som jeg kan overskue. På den måde ender jeg med at føle mig i trygge hænder, da jeg endelig sætter mig i stolen,« siger Christian Illerup.

Det ender med, at Christian får fjernet to visdomstænder, skiftet nogle gamle plomber og lavet nogle kosmetiske ting, blandt andet et hak i den ene fortand.

»Hvis ikke jeg havde overvundet min tandlægeskræk, ville jeg aldrig have fået lavet de kosmetiske ting, men det har været godt at få det ordnet. Det betyder meget for mig, at jeg kan smile og har pæne tænder, og så er det rart at vide, at alt er, som det skal være. Frygten for, at der var noget alvorligt galt, har fyldt rigtigt meget hos mig. Det er jeg fri for at spekulere over nu.«

## 5 symptomer på tandlægeskræk

**1**

Er det længe siden – måske endda flere år siden – du sidst har besøgt tandlægen?

**2**

Får du ikke bestilt tid, på trods af at du ved, at du har behov for behandling?

**3**

Er du flov over, at du ikke har været til tandlæge længe?

**4**

Melder du afbud hos tandlægen samme dag, som du har en tid?

**5**

Banker hjertet ekstra hurtigt, og bliver du svedig, når du nærmer dig klinikken?



Bare tanken om tandlæge kunne tidligere give Christian Illerup svedige håndflader



## Lær at håndtere skrækken

- **Erkend**, at du lider af tandlægeskræk. Det er første skridt.
- **Få anbefalinger** fra dine venner, undersøg markedet og find en tandlæge, der er specialist i tandlægeskræk.
- **Fortæl tandlægen**, at du har tandlægeskræk, når du bestiller tid, og sørg for, at I har en klar aftale. For eksempel at første besøg blot er en afklarende snak, medmindre du har ondt og brug for behandling med det samme.
- **Sørg for at få en tid tidligt** på dagen, så du ikke skal gå og være nervøs.
- **Få overblik** over dine tænders tilstand. Måske er det ikke så slemt, som du troede. Når du ved, hvad der skal laves, kan det måske deles op, så du har lettere ved at overskue behandlingen.
- **Fortæl hvordan** du helst vil undersøges. Nogle trives bedst med, at tandlægen løbende fortæller, hvad han eller hun gør som det næste. Andre vil helst ikke vide det.
- **Lav en aftale** med tandlægen om, at der ikke må bores, hvis det gør ondt. Sørg for at blive bedøvet. Aftal også, at tandlægen skal stoppe, når du siger til.
- **Slap af i kroppen**. Hav fokus på ikke at ligge med krydsede ben, og sørg for at have åbne hænder. Knyttede hænder gør, at du spænder unødigt.
- **Hav fokus på din vejtrækning**. Husk at trække vejret dybt og husk at puste ud. Gør du det, flytter du fokus fra det, du er bange for, til noget, du faktisk kan kontrollere.
- **Husk at rose dig selv** for, at du tager kontrol over situationen.
- **Beløn dig selv**. Lav en aftale med en ven efter besøget. Så er det også sværere at aflyse din tid.

Kilde: Tandlæge Jesper Gilling

**Du er ikke alene.** Christian Illerup er langt fra den eneste, der ikke bryder sig om at komme til tandlæge. Mellem 30 og 40 procent af os lider af en eller anden form for ubehag i forbindelse med tandlægebesøg. 10 procent af os lider af tandlægeskræk i en grad, der kan betegnes som en fobi. Vi bliver simpelthen fysisk dårlige alene ved tanken om tandlægestolen.

»Rigtig mange af de patienter, jeg møder i klinikken, er flove og undskylder, at de er bange. Men de er jo langt fra alene. Tandlægeskræk er desværre ret udbredt og alligevel et tabu. Mange føler sig ramt på deres

selvbevidsthed, fordi dårlige tænder er forbundet med så mange fordomme. Jeg synes, de skal rose sig selv for, at de er kommet til klinikken, og så er det min opgave at forsøge at hjælpe dem over angsten, og det lykkes næsten altid med nogle ret simple metoder,« forklarer tandlæge Jesper Gilling. •

*Tandlæge Jesper Gilling undersøger sammen med flere dataloger, hvor udbredt tandlægeskræk er herhjemme. Vil du bidrage til undersøgelsen, kan du besvare et spørgeskema, som du finder her: [copeit.com/samvirke](http://copeit.com/samvirke) Her har du også mulighed for at teste, hvor alvorlig din tandlægeskræk er.*

☞ Det betyder meget for mig, at jeg nu kan smile og har pæne tænder

Christian Illerup