



Tannlegeskrekk

Nesten en av tre personer har en angstlidelse i løpet av livet. Vanligst er fobier, deriblant tannlegeskrekk (odontofobi).

Eksponeringsterapi har vist seg å være den beste behandling. Metoden går ut på at man oppsøker situasjonen som utløser angst. Man skal deretter bli værende i situasjonen til angsten avtar av seg selv. Det gjør den normalt i løpet en halv times tid.

Eksponeringsterapi

Psykolog Kristin Haukebø har nylig publisert resultatene av en studie som hun har gjennomført i samarbeid med tannleger ved Senter for odontofobi. Studien omfattet 40 pasienter som i gjennomsnitt hadde unnlatt å oppsøke tannlege de siste 11 årene. Etter eksponeringsterapi var deltakerne i stand til å motta vanlig tannbehandling. Nesten åtte av ti klarte også å oppsøke tannlege i løpet av det etterfølgende året. Det viste seg at en intensiv eksponeringsbehandling på inntil tre timer hjalp like bra som fem korte, ukentlige behandlinger.

- Det er viktig at pasientene fortsetter å gå regelmessig til tannlegen i tiden etterpå for at effekten skal opprettholdes, sier Haukebø til Tidsskrift for Den norske legeforening.

Hun foreslår at det blir etablert team med tannleger og psykologer omkring i landet der personer som har tannlegeskrekk kan søke hjelp.

Kilde: Tidsskrift for Den norske legeforening 2011