

Angstzweet in de tandartsstoel

Het vooruitzicht van een tandartsbehandeling is voor veel mensen geen pretje. Uit landelijk onderzoek komt naar voren dat maar liefst 40% van de Nederlandse bevolking bang is om naar de tandarts te gaan. De helft van deze groep moet zelfs als zeer angstig worden beschouwd. Een milde angst kan afhankelijk van iemands voorgeschiedenis en de akeligheden die men bij de tandarts heeft meegemaakt, gerechtvaardigd zijn. Angst en vermijding van tandheelkundige zorg kunnen echter zodanige vormen aannemen dat men tientallen jaren lang geen tandarts bezoekt. Geschat wordt dat in westerse landen ongeveer 7% van de bevolking niet naar de tandarts gaat vanwege angst. Het spreekt vanzelf dat dit sterk nadelige gevolgen kan hebben, zowel voor het gebit als voor iemands algemeen welbevinden. Dit artikel bespreekt de belangrijkste aspecten en dynamiek van deze veel voorkomende angst en de pathologische vorm ervan: tandartsfobie. Daarnaast wordt ingegaan op de mogelijkheden deze angst te behandelen en te voorkómen.

Oorzaken van angst voor de tandheelkundige behandeling "...de schooltandarts. De onze was een ouwe tang van een jaar of 65, die twee brillen over elkaar heen droeg en in alles boorde behalve de kies die behandeling vergde. Je tong, je tandvlees, je gehemelte...niks was veilig voor dat wijf, dat ik uit de grond van mijn hart leerde haten". [Jules Deelder]

Het idee een tandheelkundige behandeling te moeten ondergaan, roept bij veel mensen angst op. Deze angst neemt toe naarmate de behandeling dichterbij komt en is meestal het grootst tijdens de behandeling zelf. Wat iemand in het verleden op het gebied van de tandheelkundige behandeling heeft meegemaakt, bepaalt voor een belangrijk deel hoe diegene momenteel op de behandeling reageert als hij of zij bij een tandarts in de stoel ligt. Als een kind bijvoorbeeld meemaakt dat een tandarts zonder te verdoven en zonder het goed van te voren aan te kondigen een melkkiesje trekt, zal dit zijn sporen nalaten in het brein van het kind. Vooral als het kind daarbij heel erg schrikt, pijn lijdt en zich machteloos voelt. En zeker als de tandarts ook nog eens akelig reageert ('Stel je niet zo aan!'). Maar ook de reactie van de ouders, de mate waarin zij warmte en troost kunnen bieden, zal van invloed zijn op het wel of niet ontstaan van tandartsangst. Het valt te verwachten dat iemand die zoiets heeft meegemaakt, jong of oud, op zijn minst op zijn hoede zal zijn bij het ondergaan van een tandheelkundige behandeling. Hij of zij zal er op anticiperen dat de behandeling pijnlijk zal zijn en dat de tandarts onaardig is en met onbegrip zal reageren. Meer in het algemeen zal deze persoon een gevoel van onveiligheid ervaren. Het is ook mogelijk dat tandartsangst is ontstaan na een zeer onprettig verlopen medische ingreep, bijvoorbeeld tijdens een pijnlijk onderzoek in een ziekenhuis. Als deze angst daarna langzamerhand ook in soortgelijke (tandheelkundige)

situaties optreedt, is de angst 'gegeneraliseerd'. Een van de andere mogelijkheden waardoor angst kan zijn aangeleerd is via een duidelijk voorbeeld van anderen. Een kind leert door de reacties van anderen 'af te kijken', ook wel model-leren genoemd. Uit het feit dat moeder met angstzweet in de tandartsstoel zit, kan een kind concluderen dat de tandarts maar beter angstvallig vermeden kan worden. De kans dat dit kind bij zijn eerste ontmoeting met de tandarts al bang is, is levensgroot. Modelleren gebeurt vooral als het gedrag betreft van mensen die we belangrijk vinden. We horen wat deze belangrijke anderen vinden van de tandarts en zien hoe zij zich gedragen. Mensen zijn geneigd zich deze reactiepatronen van belangrijke anderen eigen te maken; zij hebben dan geleerd in woord, daad en emotie hetzelfde te reageren. Tenslotte kan angst ontstaan door overdracht van negatieve en bedreigende informatie, zoals het aanhoren van overdreven verhalen van anderen. Als je bijvoorbeeld heel plastisch wordt verteld hoe gruwelijk pijnlijk het was toen de kaakchirurg een verstandskies verwijderde en hoeveel bloed en pus er daarbij vloeide... Hoe verschillend de oorzaken van tandartsangst ook zijn, met betrekking tot de soorten angst blijkt er een aantal categorieën te onderscheiden.

Angst voor pijn en fysieke beschadiging

Veel mensen zien op tegen een pijnlijke ervaring. Daar is niets mis mee. Op een enkele uitzondering na houdt niemand echt van pijn. Het is dus heel normaal en beslist niet ongezonder om pijn en de mogelijk daarmee gepaard gaande fysieke beschadigingen in termen van letsel en weefselverlies, te vermijden. Als iemand bij een bepaalde tandarts telkens pijn ervaart, is het dus niet vreemd als hij of zij de neiging heeft behandelingen bij deze tandarts te gaan vermijden. Maar pijn is natuurlijk niet altijd uit te sluiten. Dit ondanks de mogelijkheden die de tandarts tegenwoordig ter beschikking staan om pijn lokaal te bestrijden. Immers, de verdovingsinjectie zelf is niet in alle gevallen volledig pijnloos. We gaan er vanzelfsprekend van uit dat tandartsen hun best zullen doen een adequaat verdovingsbeleid na te streven. Al was het alleen maar om ervoor te zorgen dat iemand als gevolg van vrees voor pijn, geen angst voor tandheelkundige situaties ontwikkelt. Dit geldt in het bijzonder voor jonge kinderen. Toch, zo blijkt uit onderzoek, heeft een overgrote meerderheid van de angstige mensen herinneringen aan bijzonder pijnlijke ervaringen, bijvoorbeeld bij een schooltandarts. Niet zelden zou de tandarts ruw zijn geweest, terwijl de ouderlijke steun om hen te beschermen ontbrak (in de beleving van de angstige persoon).

Het zal niemand verbazen dat angst voor de tandheelkundige behandeling samenhangt met verwachtingen over pijn. Wat wel opmerkelijk is, is dat onderzoek op dit terrein laat zien dat een groot deel van de patiënten meer pijn verwacht dan ze daadwerkelijk ervaart. Het is daarom niet zozeer de behandeling zelf die de angstgevoelens aanjaagt, maar de irrationele opvattingen van de patiënt ten aanzien van de pijnlijkheid van deze gebeurtenis. Er is ook een groep patiënten die tegen een bezoek aan

een tandarts opziet vanwege een extreme angst om fysiek beschadigd te raken, op basis van het idee dat bijvoorbeeld het glazuur of het kaakbot stuk gaan. Een variant daarop is de angst van een iemand die vrees heeft voor een injectie, dat door de naald bloedvaten of zenuwweefsel definitief beschadigd raken. Hetzelfde geldt in meer of mindere mate voor iemand die bang is dat tijdens het prepareren een kies afbreekt of de tong wordt doorboord.

Angst voor objecten, instrumenten en situaties

Het typische geluid van de tandartsboor is voor veel mensen een angstwekkende stimulus. Ook geluid dat erop lijkt of aan een bezoek aan de tandarts doet denken, is voor veel patiënten een regelrechte nachtmerrie. Dit komt doordat het boorgeluid via een principe dat klassieke conditionering wordt genoemd aan pijn gekoppeld (geconditioneerd) is geraakt. Bijvoorbeeld op het moment dat tegelijkertijd met de boor een pijnlijke plek wordt geraakt. Daardoor wordt het boorgeluid automatisch een voorspeller voor pijn tijdens een behandeling. Hetzelfde geldt voor een andere bekende angstwekkende stimulus in de tandartspraktijk, namelijk de injectienaald. Omdat het insteken van de naald een scherpe pijn kan veroorzaken ligt een conditioneringsreactie gemakkelijk op de loer. Nadat een dergelijke conditionering heeft plaatsgevonden, hoeft deze persoon daarna nog alleen maar een naald te zien en treedt er automatisch een angstreactie op.

Angst voor controleverlies en angst om te kokhalzen of te stikken

"Ik vind alles eng bij de tandarts. Maar voor mij is het allerbelangrijkst toch wel dat je de macht over jezelf kwijt bent. Iemand anders heeft de macht over je. Ik ben nu eenmaal iemand die het belangrijk vindt om zelf controle te houden". [Een patient]

De tandheelkundige situatie is er per definitie een waarbij de eene persoon macht uitoefent over de andere. Een zekere terughoudendheid ten opzichte van een vreemde die in je lichaam zit te pulken, is daarom begrijpelijk. De tandarts bepaalt nu eenmaal wat er gebeurt en niet zelden worden bepaalde ingrepen gedaan zonder dat er iets wordt gevraagd of aangekondigd. De patiënt heeft het gevoel dat hij zich er nauwelijks tegen kan verzetten en zal zich daardoor hulpeloos of machteloos voelen. En het idee machteloos of hulpeloos te zijn, is per definitie onprettig en leidt bij veel mensen automatisch tot een angstreactie. Anderen zijn bang om de controle over zichzelf te verliezen en dat ze gaan schreeuwen, slaan of schoppen. Ook angst om te kokhalzen of te stikken zijn met machteloosheid verbonden. Deze angsten kunnen de voortgang van een tandheelkundige behandeling heel moeilijk of zelfs onmogelijk maken. Bij angst om te kokhalzen is er meestal sprake van een hypergevoelige kokhalsreflex. Dit manifesteert zich als een automatische reactie, bijvoorbeeld als de tandarts tijdens een bepaalde handeling iets in de mond aanraakt.

Angst voor het gedrag van de tandarts "Maar echt bang werd ik pas toen ik een jaar of vijftien was. Ik had een tandarts die het veel te druk had en amper de tijd voor me nam. Hij trok me bijna de stoel in. En als hij überhaupt verdoving gaf, begon hij al te boren voordat de verdoving werkte". [Een patient]

Net zoals pijn kan ook het gedrag van de tandarts voor mensen een bron van angstgevoelens en vermijdingsgedrag zijn. Wij vinden het prettig als er door de ander belang in ons wordt gesteld, we op ons gemak worden gesteld. Wanneer we door iemand worden beledigd, lomp worden behandeld of vinden dat er op ons wordt neergekeken, dan laten we die persoon het liefst links liggen. Kortom, soms 'klikt' het en soms helemaal niet, en dat geldt ook voor de relatie tussen tandarts en patiënt. Als patiënten hun tandarts hebben leren zien als een ongeïnteresseerd of een onbetrouwbaar persoon, zullen ze weinig neiging hebben om naar hem toe te stappen of zich vol vertrouwen aan hem over geven. Het voelt nu eenmaal niet veilig om zich aan zo iemand over te leveren om het gebit te laten verbouwen.

Sociale angst

"Het begon met een slechte adem. Toen gingen steeds meer tanden los zitten en scheef staan. Er braken stukjes van kiezen af. Nu vallen hele kiezen en tanden uit mijn mond. De stap om naar de tandarts te gaan wordt steeds moeilijker. Andere mensen houd ik altijd op afstand. In de hoop dat ze mijn adem niet ruiken en niet merken hoe mijn mond er van binnen uitziet".

Als mensen uit angst lang niet naar de tandarts zijn geweest, is de gezondheid van het gebit daardoor in het geding. Als de toestand van het gebit zichtbaar is achteruitgegaan, zal iemand zich daar gemakkelijk voor schamen. Dit kan een negatieve invloed hebben op het normale sociale verkeer. Bijvoorbeeld doordat iemand zo veel mogelijk probeert het lachen te onderdrukken uit angst dat anderen zien dat het gebit er lelijk uitziet. Deze angst voor schaamte kan ook tot uitdrukking komen in situaties waarin iemand, al dan niet terecht, denkt dat anderen het verval en de daarmee niet zelden gepaard gaande rottingslucht kunnen ruiken. Omgekeerd lijdt schaamte voor de angst tot een vergelijkbaar probleem. Ook het feit dat anderen kunnen zien dat je bang bent, kan als zodanig schaamtevol worden beschouwd dat bezoek aan de tandarts angstvallig wordt vermeden.

Tandartsfobie

Soms is de angst voor een object of situatie zo buitenproportioneel dat men spreekt van een fobie. Mensen met een fobie zijn te herkennen aan het feit dat het vermijdingsgedrag zo ernstig is dat het interfereert met de dagelijkse bezigheden of dat de betrokkene er ernstig onder lijdt. Voor de criteria van een specifieke fobie zie Tabel I. Overigens is iemand met een

tandartsfobie meestal wel vrij van angst als hij zich niet in de angstopwekkende situatie bevindt of er op moet anticiperen.

Tabel I: Belangrijkste criteria voor een specifieke fobie volgens DSM-IV

- Irrationele en aanhoudende angst voor bepaald object of situatie
- Blootstelling hieraan roept onmiddellijk angstreactie op
- Persoon ziet in dat angst onredelijk is
- Confrontatie met object of situatie wordt vermeden of doorstaan met intense angst
- Het vermijdingsgedrag veroorzaakt duidelijk lijden of is een ernstige belemmering van het dagelijks functioneren

Hoe wordt tandartsangst in stand gehouden?

Het spreekt vanzelf dat als mensen het bezoek aan de tandarts uitstellen, dit leidt tot gezondheidsproblemen in de mond. Als er eenmaal een dergelijke situatie is ontstaan, wordt het steeds moeilijker om het patroon van angst en vermijding te doorbreken. De gebitsgezondheid holt achteruit, terwijl de kans toeneemt dat pijnlijke momenten zich vaker voordoen. Als er dan een vulling uitbreekt of het tandvlees zichtbaar heviger bloedt, is dit een extra reden om naderend tandartsbezoek uit te stellen. Iemand weet dat de situatie uit de hand dreigt te lopen. De problemen worden met de dag groter en het arsenaal van noodzakelijke behandeling ingrijpender en dreigender van aard. Intussen ontwikkelt de persoon een negatieve gedachtegang en groeit de schaamte. Bovendien beseft hij of zij zich maar al te goed dat waar ooit een grote vulling nog het één en ander had kunnen redden, na verloop van tijd een wortelkanaalbehandeling of een extractie zal moeten worden voorzien. Dit is voor veel mensen iets waar ze nog meer tegenop zien. En op zich nog meer reden een bezoek aan de tandarts te vermijden. Kortom, er ontstaat een neerwaartse spiraal van angst, vermijding, verwachte dreiging en toenemend ongemak. Het vergt heel veel moed en durf van iemand met veel achterstallig tandheelkundig onderhoud om deze vicieuze cirkel te doorbreken en een eerste stap zetten om zijn of haar angst te overwinnen en een afspraak bij een tandarts te maken.

De behandelaanpak

Wat betreft de behandeling van enkelvoudige fobieën is geleidelijke blootstelling aan de angstopwekkende stimulus de procedure van eerste keus. Dit is een vorm van behandeling die door tandartsen die ervaring hebben met het behandelen van angstige mensen (meer of minder bewust) veelvuldig wordt toegepast. De rationale van deze behandeling is gebaseerd op de ervaring dat door langdurige of frequente blootstelling ('exposure') aan de angstopwekkende stimulus de angst langzamerhand uitdooft. Therapeutische procedures gericht op het terugbrengen van angst die op dit principe zijn gebaseerd, worden aangeduid met de verzamelnaam exposure-technieken. Gemeenschappelijk kenmerk is de

blootstelling aan de gevreesde situatie. Dit kan 'in vivo' gebeuren (iemand stelt zich daadwerkelijk bloot aan de angstopwekkende situatie) of 'in vitro' (iemand stelt zich de situatie in gedachten voor). Exposure in vivo is meestal effectiever dan in de verbeelding. Als dit geleidelijk gebeurt, krijgt de angstige persoon de gelegenheid te leren dat de gevreesde situatie in feite niet gevaarlijk is. Zo zal een bang kind dat nooit dicht bij een hond komt angstig blijven, terwijl het voor degene die deze hond met succes benadert zelfvertrouwen oplevert. Voor mensen met tandartsangst is het daarom noodzakelijk dat zij herhaaldelijk geconfronteerd worden met hetgeen zij aan de behandeling vrezen en ermee in contact blijven totdat de angst grotendeels is uitgedoofd. Hierdoor leert iemand bovendien welke vorm van met de situatie omgaan (bijv. zich ontspannen of het zoeken van afleiding) voor hem of haar het beste werkt.

Tips om tandartsangst te voorkomen en te overwinnen

- Angstpreventie begint in de kinderleeftijd. Neem kinderen daarom zo vroeg mogelijk mee naar de tandarts. Uit onderzoek blijkt dat hoe eerder een kind went aan de tandarts, hoe kleiner de kans is dat er later angst ontstaat.
- Voor jonge kinderen is het goed als één van de ouders tijdens de controle of behandeling aanwezig is.
- Doe geen valse beloftes, zoals: "Je voelt absoluut niks". Als het dan toch pijn doet, kan een kind zich verraden voelen.
- Er is niets op tegen een kind te belonen als het zich flink houdt. Een klein presentje, laat het kind een uurtje langer opblijven of verzin iets anders leuks.
- Het is belangrijk te realiseren dat de tandheelkundige techniek de laatste jaren sterk is gevorderd. De spookverhalen uit de jeugd zijn allang verleden tijd. In principe kan tegenwoordig alles vrijwel pijnloos.
- Als u bang bent een behandeling te ondergaan, praat er dan over met uw tandarts. Hij is er dan op voorbereid en kan eventueel extra tijd voor u nemen.
- Laat u informeren over het soort behandelingen dat u te wachten staat, over wat er gaat gebeuren en waarom. Overweeg of het voor u prettiger is zo mogelijk in de spiegel mee te kijken tijdens de behandeling.
- Heeft u angst voor pijn? Sta er op dat u verdoofd wordt.
- Iedereen heeft behoefte aan controle. Spreek daarom met de tandarts een teken af, zoals het opsteken van uw hand, waarop de tandarts de behandeling kan onderbreken. Zo heeft u het gevoel dat u iets van de behandeling in eigen hand houdt.
- Praat er met anderen over. Zij kunnen u ondersteunen bij een belangrijke stap: het begin van de restauratie van uw gebit en het einde van uw ellende.
- Vraag naar de ervaringen van anderen met hun tandarts. Wie staat bekend als aardig, neemt de tijd om mensen gerust te stellen en

gaat goed met kinderen om? Zo vindt u een aardige tandarts bij u in de omgeving.

- Zit de angst te diep, neem dan uw huisarts in vertrouwen en laat u doorverwijzen naar een 'angsttandarts' of een zogenaamd centrum voor bijzondere tandheelkundige hulp.

Literatuur:

- De Jongh, A. (2004). Lijdt en Mijdt! Oratiereeks. Universiteits Press: Amsterdam [ISBN 90 5629 324 9].
- De Jongh, A., Makkes, PC & Broers, D.L.M. (2004). Behandeling van angstige volwassenen in de algemene praktijk: Richtlijnen voor behandeling van milde angst. Nederlands Tijdschrift voor Tandheelkunde, 111, 44-47.

Ad de Jongh is bijzonder hoogleraar Angst- en gedragsstoornissen in de tandheelkundige praktijk. Adres: Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam
Louwesweg 1
1066 EA Amsterdam
e-mail: info@psycho-trauma.nl

Adressen Centra voor Bijzondere Tandheelkunde:

Medisch Centrum Alkmaar: www.mca.nl

Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde Nijmegen: E-mail: cbt@dent.umcn.nl

WebSite: www.umcn.nl/professional/afdelingen/tandheelkunde

Stichting voor Bijzondere Tandheelkunde (SBT) Amsterdam: E-mail: r.evendik@sbt.acta.nl

Isala Klinieken Zwolle, Locatie Weezenlanden: E-mail: ctbg@isala.nl
WebSite: www.isala.nl/tandheelkunde www.netwerktandarts.nl

Streamers

zonder aankondiging en verdoving een melkkiesje trekken, laat z'n sporen na
moeder met angstzweet in de tandartsstoel? Kind kan gaan vermijden
meerderheid heeft herinneringen aan bijzonder pijnlijke ervaringen.