Checklista inför tandläkarbesöket

Med lite förberedelse får du ut mer av ditt tandläkarbesök. Här är en enkel checklista.

Dagen innan

- Kontrollera tid och adress.
- Planera resan så att du inte behöver stressa.
- Skriv ner frågor du vill ställa.

Ta med

- Legitimation.
- En lista över läkemedel du tar.
- Eventuell bettskena eller protes.

Tänk på din hälsa

Har du fått några nya diagnoser, läkemedel eller allergier sedan förra besöket? Berätta det vid besöket.

Notera dina besvär

Har du märkt ilningar, blödande tandkött eller ont någonstans? Skriv ner när det började och hur det känns.



Om du är nervös

Berätta det när du kommer. Kom överens om ett stopptecken och be om förklaringar.

Efter besöket

Fråga när det är dags för nästa besök och boka gärna **boka tandlakartid idag** direkt. Lägg in tiden i kalendern.

Om du har varit borta länge

Om det har gått lång tid sedan du var hos tandläkaren kan det kännas jobbigt att gå tillbaka. Berätta öppet hur länge sedan det var och om du har några besvär. Personalen är van och fokuserar på hur de kan hjälpa dig. Ett första besök efter lång tid handlar ofta om att få en överblick och göra en plan. Du behöver inte göra allt på en gång. Det viktigaste är att du har tagit första steget.

Inför ett behandlingsbesök

Om besöket gäller en behandling och inte en undersökning kan det vara bra att förbereda sig lite extra. Ät något innan om det inte finns andra instruktioner, eftersom du kan behöva vänta med att äta en stund efteråt om du får

bedövning. Planera dagen så att du inte har viktiga möten direkt efter, särskilt om läppen kommer att vara domnad. Fråga i förväg hur lång tid behandlingen tar och om det är något du ska tänka på före och efter. Då känns besöket mer förutsägbart och tryggt.

Med lite förberedelse kan även ett längre behandlingsbesök kännas hanterbart.

Sammanfattning

Kontrollera tiden, ta med legitimation och läkemedelslista, skriv ner frågor och boka nästa besök innan du går. Då blir besöket både enklare och mer givande.

Boka Tandläkartid är en svensk guide för vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Här hittar du råd om bokning, undersökningar och munhälsa.