

Verlichten van tandartsangst bij kinderen

Ervaarde u ook wel eens angst voor de tandarts? U bent niet de enige! Een tandheelkundige behandeling wordt in onze samenleving zowel bij kinderen als bij volwassenen meestal gezien als een onaangename beleving. Net omdat de angst vaak terug te voeren is naar de kindertijd van een persoon, zal u in dit artikel te weten komen hoe de angst ontstaat, hoe u als ouder bij kunt dragen aan het verminderen van angst bij het kind en welke gedragstechnieken in de tandartspraktijken het meest effectief zijn.

Literatuurstudie

Deze bachelorproef werd geschreven met oog op het verwerven van kennis over het gedrag van angstige patiënten, in dit geval kinderen en jongeren, en de mogelijke oplossingen hiertoe. Dit om later de jonge patiënten beter te kunnen begrijpen en specifieke hulp te kunnen bieden. Op basis van de studie van de verkregen literatuur (wetenschappelijke artikels), werd het effect van de gedragstechnieken nagegaan, alsook hun angstverminderend aspect.

Angst en het ontstaan ervan

6% tot 42% van de kinderen wereldwijd ervaren wel eens tandartsangst. Dit wordt gezien als een hoog voorkomen. Angst kan omschreven worden als *'een gevoel van benauwdheid en vrees dat wordt veroorzaakt door een dreigend onheil of gevaar'*. Het verband tussen pijn en angst is in de medische sector nergens zo opvallend als bij tandheelkunde. Angst voor de tandarts en/of de behandeling kan verschillende oorzaken hebben. Zo kan het zijn dat de angst afkomstig is van een pijnlijke en stresserende ervaring in het verleden (kinderjaren). Ten tweede kan er angst ontstaan doordat de persoon getuige geweest is van een slechte ervaring bij bijvoorbeeld één van de familieleden. Ook kan het zijn dat de persoon een gevoel van angst beleeft door (mondelijke) overdracht van informatie.

De invloed van ouders op gewoontevorming

Al vanaf een zeer jonge leeftijd is het van groot belang dat kinderen de juiste gewoonten vormen. Denk hierbij aan mondhygiëne-/voedingsgewoonten, maar ook de gewoonte van een regelmatig tandartsbezoek. Baby's, peuters en kleuters zijn door hun beïnvloedbaarheid een belangrijke doelgroep voor promotie van de (mond)gezondheid. De mondgezondheid van jonge kinderen kent meerdere bedreigingen. De invloed van ouders is op deze jonge leeftijd erg groot. Als ouder bijdragen aan de betere mondgezondheid van het kind, doet men dan ook door het kind op een zo vroeg mogelijke leeftijd mee te nemen naar de tandarts. Dit zal beloond worden met het gezonde gebit van het kind en een goede vertrouwensband met de tandarts of mondhygiënist.



Gewoontevorming op jonge leeftijd

Gedragstechnieken

Een bezoek aan de tandarts zorgt bij kinderen voor het opkomen van stress. Het is daarom van groot belang dat het eerste tandartsbezoek voor het kind aangenaam verloopt. Dit bezoek is namelijk een voorbereiding op alle andere komende afspraken.

Voor het vergemakkelijken van het gedrag van kinderen tijdens tandheelkundige behandelingen, werden afgelopen jaren verschillende benaderingen ontwikkeld. Eén

daarvan zijn gedragstechnieken. Een gedragstechniek (een methode) heeft als doel goede communicatie te creëren, de angst te verlichten en hoogwaardige tandheelkundige zorg te verlenen. Daarnaast zorgt het ook voor een opbouw van een vertrouwensrelatie tussen de behandelaar/het team en het kind/de ouders. De gedragstechnieken die bestudeerd werden in deze bachelorproef klinken als volgt: Modelleren, tell-show-do, positieve bekrachtiging en distractie. Graag meer te weten komen hierover? Leest u dan even verder!

Modelleren, tell-show-do, positieve bekrachtiging en distractie

Bij het modelleren leert het kind een bepaald gedrag aan door observatie van het gewenste gedrag van het model, bijvoorbeeld de moeder. Kinderen zullen hierbij onbewust het gedrag van het model nabootsen. Modelleren kan zowel live als door middel van het tonen van een video. Het gebruik van modelleren kan beter worden toegepast bij kinderen ouder dan zeven jaar, gezien zij psychologisch en communicatief beter ontwikkeld zijn. Bij het video modelleren wordt het best gekozen voor een elektronische gadget zoals een tablet, gezien dit bij kinderen tegenwoordig het meeste in de smaak valt.

Tell-show-do is een techniek waarbij eerst de handelingen aan de patiënt worden uitgelegd (tell), gevolgd door het voortonen van de handeling (show) en tot slot de overgang tot het uitvoeren van de handeling zelf (do). Deze techniek zorgt ervoor dat het kind goed geïnformeerd is voor de aanvang van de behandeling. In combinatie met het voortonen zal het kind een beter zicht hebben op wat er hem of haar staat te gebeuren. Tell-show-do kan het best ingezet worden bij jonge kinderen met een leeftijd tot zes à zeven jaar. Het is bij deze leeftijdsgroep belangrijk om voldoende met het kind te communiceren en uitleg te geven.

Bij positieve bekrachtiging wordt er gebruikgemaakt van het toekennen van een beloning aan het kind, dit enkel nadat het kind een gunstig gedrag vertoont tijdens de behandeling. Gezien veel kinderen na een tandheelkundige behandeling gespannen zijn,

heeft het overhandigen van een cadeau een positief effect op het kind. De patiënt zal zich daardoor gelukkiger voelen en gemotiveerder zijn naar het volgende bezoek toe. Het geven van een beloning draagt bij tot een verminderd angstniveau. Positieve bekrachtiging wordt meestal uitgevoerd bij de jongere groep kinderen, tussen de drie en twaalf jaar.



Tell-show-do: de handeling wordt voorgetoond

Distractie staat ook wel bekend onder de term ‘afleiding’. Het is een strategie waarbij de aandacht van de patiënt, tijdens het ondergaan van een onaangename procedure, wordt gevestigd op een ander gebeuren. Deze strategie zorgt ervoor dat de angst bij de patiënt vermindert doordat de focus en de interesse ergens anders op worden gelegd. De techniek kan toegepast worden in de vorm van auditieve (geluid/muziek), audiovisuele (film/cartoon) of actieve (game op een iPad) distractie. De strategie kan over een brede leeftijdscategorie (tot en met zestien jaar) worden uitgetrokken.

Besluit

De vier beschreven gedragstechnieken kunnen in de praktijk aangeraden worden voor de behandeling van angstige patiënten bij de tandarts of mondhygiënist. Een verschil in angst tussen de vergelijkingen van de behandelingen met en zonder het gebruik van een gedragstechniek was duidelijk merkbaar. Een aangename tandheelkundige behandeling verhoogt de kans op terugkomen, zonder angstgevoel.

Although the operative dentistry may be perfect, the appointment is a failure if the child departs in tears” – Mc Elroy (1895)

