Rustig blijven bij de tandarts

Veel mensen zijn gespannen voor een bezoek aan de tandarts. Dat is normaal. Deze vier oefeningen helpen u om rustiger te worden. U kunt ze overal doen. Niemand ziet het.

1. 4-7-8 ademhaling

Wanneer: in de wachtkamer, of thuis vlak voordat u vertrekt.

Duur: ongeveer 1 minuut (4 rondes).

1. Ga rechtop zitten. Leg uw tong achter uw boventanden.
2. Adem rustig in door uw neus. Tel tot 4.
3. Houd uw adem vast. Tel tot 7.
4. Adem langzaam uit door uw mond. Tel tot 8.
5. Doe dit 4 keer.

Let op: wordt u duizelig? Stop dan en adem gewoon verder.

2. Box-ademhaling (vierkant ademen)

Wanneer: in de wachtkamer én in de stoel. Ook met uw mond open kunt u gewoon door uw neus ademen.

Duur: 1 tot 2 minuten.

1. Adem in door uw neus. Tel tot 4.
2. Houd uw adem vast. Tel tot 4.
3. Adem uit. Tel tot 4.
4. Wacht even. Tel tot 4.
5. Herhaal. Stel u voor dat u de zijden van een vierkant tekent.

3. Spieren ontspannen (korte versie)

Wanneer: in de wachtkamer, of in de stoel, voordat de tandarts begint.

Duur: ongeveer 2 minuten.

1. **Handen:** maak twee vuisten. Knijp 5 tellen. Laat los. Voel het verschil.
2. **Schouders:** trek uw schouders naar uw oren. 5 tellen. Laat zakken.
3. **Gezicht:** knijp uw ogen dicht en frons. 5 tellen. Laat los.
4. **Benen en voeten:** span uw benen aan en trek uw tenen omhoog. 5 tellen. Laat los.
5. Adem rustig uit en voel hoe uw lichaam zwaarder en losser wordt.

Tip: in de stoel kunt u alleen handen en voeten gebruiken.

4. Gronden met 5-4-3-2-1

Wanneer: als u merkt dat uw gedachten op hol slaan. In de wachtkamer of in de stoel.

Duur: 1 tot 3 minuten.

Noem in gedachten:

1. **5** dingen die u **ziet**.
2. **4** dingen die u **voelt** (bijvoorbeeld uw rug tegen de stoel).
3. **3** dingen die u **hoort**.
4. **2** dingen die u **ruikt**.
5. **1** ding dat u **proeft**, of één fijne gedachte.

Tip: spreek een stopsignaal af

Spreek vooraf met uw tandarts een stopsignaal af: zo laat u weten dat u even pauze wilt, bijvoorbeeld uw hand opsteken.

Disclaimer: Deze oefeningen zijn algemene informatie en geen medisch advies en geen diagnose of tandheelkundige zorg. Tandarts-Dentist is een informatieplatform en geen tandartspraktijk. Hebt u last van ernstige angst, ademhalingsproblemen, hart- of longklachten, of wordt u duizelig? Stop dan en overleg met uw huisarts, tandarts of een andere zorgverlener. Wilt u meer weten? Plan een vrijblijvende informatiesessie via tandarts-dentist.nl.