Så hittar du en tandläkare som passar dig

Att hitta en tandläkare som känns rätt kan ta lite tid, men det är värt besväret. En klinik där du trivs gör det lättare att gå regelbundet, och regelbundna besök är det bästa sättet att undvika stora problem längre fram.

Börja med det praktiska

Tänk först på vad som fungerar i vardagen. En klinik nära jobbet eller hemmet gör det enklare att passa tider. Kontrollera öppettiderna, särskilt om Bläddra på den här sidan du bara kan komma tidigt på morgonen eller efter arbetstid. Många kliniker har också bokning på nätet, vilket gör det smidigt att hitta en ledig tid utan att ringa.

Fråga om arbetssätt

Alla kliniker arbetar inte på samma sätt. Vissa lägger stor vikt vid förebyggande vård och tar sig tid att förklara, andra fokuserar mer på behandling. Fråga gärna hur ett vanligt besök går till, hur lång tid en undersökning brukar ta och om *bokatandlakartid* du kommer att träffa tandläkare eller tandhygienist.

Kontrollera anslutningen till tandvårdsstödet

Om du vill använda det statliga tandvårdsstödet behöver kliniken vara ansluten till Försäkringskassan. De flesta kliniker är det, men det är bra att fråga innan du bokar så att du vet vad som gäller.



Lyssna på magkänslan

Det första besöket säger mycket. Blev du bemött med respekt? Fick du svar på dina frågor? Kändes det som att personalen lyssnade? Om svaret är nej kan du byta klinik. Som vuxen väljer du själv var du vill gå, och du kan byta när du vill.

Tips för att jämföra kliniker

- Läs klinikens hemsida och se vilka behandlingar de erbjuder.
- Fråga vänner och kollegor om deras erfarenheter.
- Ring och ställ en fråga, så får du en känsla för bemötandet.
- Kontrollera om de har erfarenhet av nervösa patienter, om det är viktigt för dig.

Ge kliniken en chans

Det är inte alltid det första besöket som visar hur en klinik fungerar. Ibland är det fullbokat, personalen är ny eller du själv är nervös och har svårt att ta in information. Om något kändes fel, fundera på vad det var. Var det bemötandet, väntetiden eller att du inte förstod vad som sades? Ibland räcker det att säga till nästa gång, till exempel att du vill ha mer tid för frågor. Om det ändå inte känns rätt efter ett par besök är det helt okej att byta. Det viktiga är att du hittar en plats där du faktiskt fortsätter att gå.

Det är din munhälsa, och du har rätt att känna dig trygg.

Sammanfattning

En bra tandläkare är en som du faktiskt går till. Välj en klinik som passar dina tider, ett arbetssätt som känns tryggt och personal som tar dig på allvar. Då blir det mycket enklare att boka nästa besök i tid, och dina tänder tackar dig på sikt.

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