Boka tid för hela familjen

Att hålla koll på flera familjemedlemmars tandvårdsbesök kan vara en utmaning. Med lite planering blir det enklare.

Samla besöken

Om alla går på samma klinik kan det vara smidigt att boka tider efter varandra samma dag. Fråga kliniken om det är möjligt.

Barn och vuxna har olika system

Barn och unga kallas oftast av regionen eller av sin klinik. Vuxna behöver ofta hålla koll själva. Skriv upp allas besök i en gemensam kalender.

Påminnelser

- Lägg in alla tider i en delad kalender.
- Tacka ja till sms-påminnelser.
- Skriv upp när det är dags för nästa kontroll.

Förbered barnen

Om barnen går tillsammans med en förälder kan de se att det är en vanlig sak. Prata positivt om besöket i förväg.

Om någon behöver extra tid

Barn som är nervösa eller vuxna som har tandvårdsrädsla kan behöva längre tid. Berätta det när du bokar.

Ett gemensamt besök kan minska oron

För barn kan det vara lugnande att se en förälder sitta i tandläkarstolen först. Om både barn och vuxna har tider samma dag kan barnet få se hur det går till och höra att det inte är något konstigt. Fråga kliniken om det fungerar att barnet är med i rummet under din undersökning. Prata efteråt om hur det gick, och lyft fram det som var bra.



Tänk på helgdagar och lov

Under skollov blir det ofta fullbokat. Boka i god tid om du vill att familjens besök ska ligga under ett lov.

Olika behov i familjen

I en familj kan behoven vara olika. Ett barn kan ha tandställning, en tonåring kan behöva hjälp att komma ihåg sina besök *Användbara tips* och en äldre förälder kan behöva sällskap till tandläkaren. Det kan vara bra att ha en överblick över allas besök och behov. Om ni går på samma klinik kan personalen ibland samordna tiderna. Prata gärna med varandra om hur det går med tänderna. När munhälsa blir något man pratar om naturligt i familjen blir det lättare för alla att ta hand om sina tänder.

Det skapar en vana som barnen tar med sig när de en dag ska boka sina egna besök.

Sammanfattning

Samla familjens besök, använd en gemensam kalender och berätta om någon behöver extra tid. Då blir det enklare att ta hand om allas tänder.

Boka Tandläkartid hjälper vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Här hittar du guider om allt från första besöket till akut tandvärk.