Tandvård när du har ont om tid

Ett fullt schema är en vanlig anledning att skjuta upp tandläkarbesöket. Men med lite planering går det att få till.

Välj en tid som passar

Många kliniker har tidiga morgontider eller kvällstider. Välj en tid nära jobbet eller hemmet så att restiden blir kort.

Boka på nätet

Med bokning på nätet kan du hitta en tid när det passar dig, även sent på kvällen.

Fråga hur lång tid besöket tar

Om du vet hur lång tid besöket tar är det lättare att planera. En vanlig undersökning tar ofta mindre tid än man tror.

Samla behandlingarna

Om du behöver flera behandlingar, fråga *bokatandlakartid* om några kan göras vid samma besök.

Boka nästa tid direkt

Boka nästa kontroll innan du lämnar kliniken. Då blir det inte bortglömt.

Förebygg

Goda rutiner hemma minskar risken för problem som kräver många besök. Två minuter morgon och kväll är en liten investering.

Lönar det sig att vänta?

Att skjuta upp ett besök kan kännas som att spara tid, men det blir ofta tvärtom. Ett litet problem som upptäcks vid en kontroll kan ofta åtgärdas snabbt. Om det får växa i ett eller två år kan det **boka tandlakartid idag** kräva flera längre besök. En regelbunden undersökning är därför ofta den mest tidseffektiva lösningen på lång sikt. Om du har svårt att få ihop det, prata med kliniken om hur de kan hjälpa dig planera.

Kombinera besök

Om flera i familjen behöver gå till tandvården kan ni ibland samla besöken samma dag eller vid samma tid. Fråga också om tandhygienistbesök och tandläkarundersökning kan göras vid samma tillfälle. Vissa kliniker erbjuder det, vilket sparar en resa. Om du behöver flera behandlingar, be om en plan där besöken läggs så effektivt som möjligt, till exempel längre besök vid färre tillfällen. Berätta vad som passar dig bäst, så kan kliniken ofta anpassa. Ju bättre planeringen är, desto lättare blir det att få till tandvården även i en hektisk vardag.

En god planering gör att besöken känns mindre som ett avbrott i vardagen.

Sammanfattning

Med tidiga eller sena tider, bokning på nätet och planering går det att få in tandvården i ett fullt schema. Boka nästa tid direkt, så blir det av.



Boka Tandläkartid hjälper dig som ska boka tid hos tandläkaren. Läs råd om bokning, undersökningar och munhälsa.