Kallelse eller egen bokning: så håller du koll

Förr var det vanligt att tandvården skickade kallelser till alla. I dag behöver många vuxna själva hålla koll på när det är dags. Här är hur du gör.

Kallas du?

Vissa kliniker skickar kallelser när det är dags för nästa undersökning. Andra förväntar sig att du bokar själv. Fråga vid ditt besök vad som gäller.

Om du har flyttat eller bytt telefonnummer

Kallelsen kan försvinna om kliniken har gamla uppgifter. Uppdatera adress, telefonnummer och e-post när något ändras.

Skriv upp nästa besök

Fråga tandläkaren när det är dags för nästa kontroll och skriv in det i kalendern direkt. Du kan till och med boka tiden innan du lämnar kliniken.

Om du inte vet när du var där senast

Ring kliniken och fråga. De kan se i journalen när du var där senast och vad som rekommenderades.

Barn och unga

Barn och unga kallas oftast av regionen eller av den klinik där de är listade. Om kallelsen uteblir, kontakta kliniken.

Hur ofta ska du gå?

Det finns inget intervall som passar alla. Tandläkaren eller tandhygienisten bedömer hur ofta du behöver komma utifrån dina tänder och ditt tandkött. Den som har friska tänder kan klara sig med längre intervall, medan den som ofta får hål eller har tandköttsproblem kan behöva komma oftare. Fråga vid varje besök vad som gäller för dig, så vet du när du ska boka nästa gång.



Påminnelser i mobilen

Ett enkelt sätt att hålla koll är att lägga in en påminnelse i mobilen redan när du går från kliniken. Om tandläkaren säger att du ska komma tillbaka om ett år, lägg in en påminnelse om elva månader så att du hinner boka en tid. Många kliniker skickar också sms-påminnelser inför bokade besök, men de skickar inte alltid påminnelser om att det är dags att boka. Om du har barn kan det vara smidigt att samla hela familjens besök i en gemensam kalender, så att ingen glöms bort.

Det tar bara en minut att ställa in, men det kan spara dig från att missa en viktig kontroll.

Sammanfattning

Fråga om du kallas eller ska boka själv, håll dina kontaktuppgifter uppdaterade och **boka tandlakartid stockholm** skriv in nästa besök i kalendern. Då missar du inte dina regelbundna undersökningar.

Boka Tandläkartid hjälper vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Läs råd om bokning, undersökningar och munhälsa.