

## ANGST vor dem Zahnarztbesuch

### Unbehagen oder krank vor Angst?

Kennen Sie das Gefühl? Ihnen steht eine Routineuntersuchung beim Zahnarzt bevor und der bloße Gedanke daran bereitet Ihnen Unbehagen. Trotzdem nehmen Sie Ihren Termin wahr und stellen am Ende fest, dass Ihre Angst völlig unbegründet war. Damit geht es Ihnen wie den meisten Menschen in Deutschland: 65 Prozent gehen nicht gern zum Zahnarzt. Es gibt aber auch Patienten deren Angst so groß ist, dass sie Praxisbesuche völlig vermeiden, was oft schwerwiegende Gebisschäden zur Folge hat.

Egal, ob Sie sich einfach nur unwohl fühlen oder an einer Angsterkrankung leiden, in jedem Fall ist es hilfreich, sich bewusst zu machen, warum und wovor Sie sich als Patient fürchten. Teilen Sie Ihre Ängste Ihrem Zahnarzt mit und lassen Sie sich helfen.



### Was tut Ihr Zahnarzt für Sie?

Auch Ihr Zahnarzt weiß, Angst vor Zahnbehandlungen ist kein Einzelfall. Doch jeder Angstpatient hat seine eigene Geschichte und persönlichen Gründe, die das Unbehagen verursachen. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt offen über Ihre Ängste. Als medizinischer Fachmann und Mensch weiß er, dass sein Verständnis und Ihr sicheres Gefühl wichtige Voraussetzungen für eine vertrauensvolle und aktive Zusammenarbeit sind. Er wird Ihnen dabei helfen, mit Ihrer Angst umzugehen und versuchen, mit Ihnen eine Behandlungsweise zu vereinbaren, die Ihnen ein größtmögliches Maß an Wohlbefinden verschafft. Dazu kann die Aufteilung der Behandlung in mehrere kleine Sitzungen ebenso gehören wie Informationen über verschiedene Methoden schmerzfreier Behandlungen, das Vermeiden von langen Wartezeiten oder die Begleitung durch eine Vertrauensperson. In jedem Fall wird Ihr Zahnarzt nichts unversucht lassen, Ihnen Ihre Ängste zu nehmen.

### Warum sich Patienten fürchten?

Gründe dafür gibt es viele. Einige der häufigsten sind:

- Die Gesamtheit der Behandlungsumstände, das Gefühl hilflos zu sein, weil man auf dem Rücken liegt und nicht sprechen kann und einer anderen Person geradezu ausgeliefert ist.
- Erfahrungen aus früheren Zeiten, die das Erlebnis Zahnarztbesuch negativ geprägt haben.
- Scham wegen schlechter Zahnhygiene, Angst vor Kritik, mangelnde Fähigkeit, Vertrauen zu entwickeln.
- Die Symptome, die mit einer unangenehmen Zahnbehandlung einhergehen können, wie Schwitzen, Würgereiz, Zittern, Herzrasen, Kurzatmigkeit, Muskelverspannungen.



### Der erste Besuch ...

... Ihres Kindes beim Zahnarzt ist aufregend. Da gibt es viel Neues zu sehen, zu hören, zu riechen und zu fühlen. Und weil der Zahnarzt ein Profi in Sachen Zähne ist, kann er auch viele Fragen zu diesem Thema beantworten. Wie kommen die Löcher in die Zähne und wieder raus? Tut Bohren weh? Gibt es Karies und Bakterien wirklich? Auch die kleinen Instrumente, die der Fachmann für seine Arbeit in der engen Mundhöhle braucht, zeigt und erklärt er seinen interessierten Patienten gern. Es ist spannend zu erfahren, was so ein Zahnarzt alles kann.

### Was können Eltern für Ihre Kinder tun?

Angst vorm Zahnarzt ist nicht angeboren, sondern wird durch negative Erfahrung geprägt. Darum sollte gerade der erste Zahnarztbesuch für jedes Kind ein gutes und unbelastetes Erlebnis sein. Als Eltern können Sie im Vorwege schon einiges dazu beitragen. Nehmen Sie sich vor dem ersten Besuch viel Zeit für Fragen und

motivieren Sie Ihr Kind, diese auch dem Zahnarzt zu stellen. Geben Sie ihm und seinem Zahnarzt ausreichend Gelegenheit, sich miteinander vertraut zu machen. Oftmals sind mehrere Versuche notwendig, um den Zugang zu dem kleinen Patienten und seine „Mitarbeit“ zu erreichen. Kindgerecht und realitätsbezogen wird der Zahnarzt Ihr Kind in das Geschehen einbeziehen und erklären, was er tut und dabei immer die individuelle Belastungsgrenze Ihres Kindes im Blick behalten. Ermutigen und bestärken Sie Ihr Kind in dem Gedanken, dass sein Zahnarzt für es da ist und alles tut, um seine Zähne stark zu machen und gesund zu erhalten. Erklären Sie, welche Vorteile es bringt, gesunde Zähne durch gründliches Zähneputzen, gute Ernährung und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen zu erhalten und gehen Sie selbst mit gutem Beispiel voran.



Bildnachweis: Photocase.com; © Thomas Pieruschek; © Digitalstock; Fotolia.com; © Yuri Arcurs; Pixelio; © S. Hofschlaeger

FRAGEN, HINWEISE, INFORMATIONEN? Hier ist Raum für Notizen.

Blank lined area for notes.

Raum für Praxisstempel



Kassenzahnärztliche Vereinigung  
Niedersachsen

Zeißstraße 11 · 30519 Hannover  
www.kzvn.de

## ANGST vor dem Zahnarztbesuch

