



# ZAHNRAT

## Fragen Sie uns Löcher in den Bauch

In einer modernen Zahnarztpraxis werden Sie – die Patientin bzw. der Patient – als Partner angesehen, den vor allem ein Ziel mit dem

Praxisteam verbindet: Ihre Zähne gesund zu erhalten bzw. – wenn nötig – einen Zahnersatz einzugliedern, der möglichst unmerklich die

vorhanden Lücken im Gebiß schließt.

Zugegeben, es ist auf den ersten Blick vielleicht ein bißchen unbequem, Partner sein zu sollen; einfacher mag es sein, sich nur dem Können des Zahnarztes anzuvertrauen. Erfolgversprechender ist es aber auf jeden Fall, das Schicksal auch der Zähne selbst in die Hand zu nehmen. Die Zahnheilkunde ist so weit fortgeschritten, daß beinahe nichts mehr unmöglich scheint – für das Verhindern von Erkrankungen der Zähne und des Zahnhalteapparates gibt es eine ebenso reale Chance wie für das Einsetzen von künstlichen Zahnwurzeln, die einen Zahnersatz tragen, der so gut sitzt, als wär's keine Prothese.

Der Zahnarzt ruht sich nicht auf dem Lorbeer seines erfolgreichen Staatsexamens aus, sondern erwirbt ständig neues Wissen und Können, und seine Praxis ist mit moderner Technik ausgestattet.

### Ihre Wünsche bestimmen das Ziel

Als Partner(in) des Arztes sind Sie nun an der Reihe: Formulieren Sie Ihre Ansprüche und Wünsche! Und machen Sie sich kundig, was Sie selbst zu tun haben, um unbeschwert die Zähne zeigen zu können. Fragen Sie Ihrem Zahnarzt ein Loch in den Bauch – dann haben Sie weniger Löcher in den Zähnen! – Das ist die Botschaft, die wir Ihnen in diesem ZAHNRAT gern vermitteln möchten. ■

Patientenzeitung der Zahnärzte Brandenburgs, Mecklenburg-Vorpommerns, Sachsens, Sachsen-Anhalts und Thüringens



Foto: Info-Z

*Sie und der Zahnarzt sind die Partner für Ihre Zahngesundheit. Der Zahnarzt berät Sie über die medizinischen Möglichkeiten. Entscheiden müssen Sie.*

überreicht durch Ihren Zahnarzt



## Vom Zahnreißer zum Zahnarzt



Lucas van Leyden: Zahnbehandler (1523).

Auf dem Jahrmakkt vor den Augen der staunenden Leute versah der „Zahnarzt“ im Mittelalter zumeist seine Arbeit – ein Spektakulum sondergleichen für die Neugierigen, und der arme, doch vielfach von starken Schmerzen geplagte Patient war selber Teil dieses Schauspiels. Der Zahnreißer, wie der Zahnarzt bezeichnet wurde, ließ nicht selten auch Marionettenpuppen tanzen und Affen Kunststückchen vollführen, um das Volk zu belustigen. Als Ausweis von Kunst und Tüchtigkeit trugen nicht wenige dieser „dentatoren“ Ketten um den Hals, an denen die Zähne aufgefädelt waren, die sie bereits gezogen hatten ...

Später war es vor allem der „Bader“, also der Friseur, an den sich die von Zahnweh Geplagten hilfesuchend wandten. Seine Kenntnisse hatte der in aller Regel einst von seinem Meister vermittelt bekommen, an ein Studium der Zahnheilkunde war lange noch nicht zu denken. Dieser Zweig der Medizin war in Preußen bis 1852 nur als ein Handwerk anerkannt. Erst 1883 wurde in Halle die erste deutsche Universitätszahnklinik gegründet.

Wer heute zum Zahnarzt geht, der kann sicher sein, daß er sich einem gründlich und dem Stand der Wissenschaft entsprechend ausgebildeten Mediziner anvertraut, der viel mehr kann und leisten will,

als nur Zähne ziehen. Eine Behandlung im Freien oder vor den Augen anderer Patienten ist ebenso unvorstellbar geworden, wie es jedem Patienten selbstverständlich ist, daß der Zahnarzt seine Geräte und Instrumente nicht im Kofferchen verstauen und mit sich herumtragen kann.

Im Gegenteil: Das, was man normalerweise im Behandlungszimmer sieht, ist längst nicht alles, was an modernster Technik zu einer Zahnarztpraxis gehört. Kompressor, Amalgamabscheider, Sterilisator und Ultraschallreinigungsgesät, Röntgenapparat mit Entwicklungsgerät für die Filme, Polymerisationslampe für Kunststoff-Füllungen – der Zahnarzt bedient sich eines recht umfangreichen Parks an technischen Geräten, und fast jeder – durchaus auch die Zahnärztin-nen! – ist in der Lage, kleinere Reparaturen an einzelnen Stücken auszuführen, falls trotz regelmäßiger technischer Überprüfungen doch einmal irgendwo etwas klemmt.

In den Schubkästen der Schränke im Behandlungszimmer liegen diverse Instrumente bereit, die die Ziselierarbeit an Ihren Zähnen ermöglichen: Spiegel, Sonden, Pinzetten, Füllungsinstrumente in verschiedenen Ausführungen, Matrizen, verschiedene Bohrer, dazu Polierer, Wurzelkanalinstrumente, Hebel, Spritzen, Kanülen ... – Zangen, einst das typische Hilfsmittel des „Zahnreißers“, sind nur noch ein Instrument unter vielen.

Mit Hightech und weißen Kitteln, mit strengen Hygienevorkehrungen und möglichst angenehmer Atmosphäre im Wartezimmer hat sich für die Patienten noch etwas wesentliches geändert: Sie sind nicht mehr Objekt des Handelns des Zahnarztes oder gar „Lieferanten“ von Trophäen in Form von ausgerissenen Backenzähnen – sie sind der Mittelpunkt der Praxis, um dessen Gesundheit sich alles dreht. ■

*Solche Schmuckstücke stehen heute im Museum: Behandlungseinheit vor 1930. (Dresdner Hygienemuseum, Sammlung/Depot)*



*Straßburger Schulzahnklinik um 1900. (Bild: Archiv Deutsches Hygienemuseum, Dresden)*





# Der Patient hilft heilen!

Schon Hippokrates wußte es: Der Arzt allein kann gegen eine Krankheit nicht viel ausrichten. Wenn der Patient nicht hilft, indem er die Therapie-Anweisungen befolgt und seinen Lebensrhythmus einem harmonischen Maß von Essen und Trinken, Arbeit und Erholung, Wachsein und Schlaf unterwirft, dann nützt alle Kunst des besten Arztes nichts.

Die Erfolge der medizinischen Forschung und die Möglichkeiten der modernen Technik haben daran nichts geändert. Auch und gerade in der Zahnmedizin gilt: Der Zahnarzt braucht Sie, den Patienten, um mit seiner Therapie ans Ziel zu gelangen. Und dieses Ziel heißt: Sie sollen mit Ihren eigenen Zähnen alt werden können; denn auch die schönsten „Dritten“ sind doch nur Ersatz – wer sie schon hat, weiß das sicher zu bestätigen.

Was gibt es bei einem Loch im Zahn mitzuarbeiten? Seit 1996 erfordert zumindest die Mehrkostenregelung Ihre *Mitsprache*: die gesetzlichen Krankenkassen müssen zu jeder Art von Füllung eines Seitenzahnes den Betrag dazugeben, den eine Amalgamfüllung – die „Regelleistung“ – gekostet hätte. (Bei bestimmten Allergien oder schweren Nierenschäden übernimmt die Krankenkasse den gesamten Betrag für die Alternativfüllung.) Wenn Sie sich also für ein anderes Material als Amalgam entscheiden, dann zahlen Sie jetzt nur noch die Mehrkosten aus eigener Tasche, nicht mehr die gesamte Füllung.

**A**ber auch dann, wenn das Loch beiseitigt worden ist, sind Sie nicht „entlassen“: Eine gewissenhafte Zahnhygiene und regelmäßige Kontrollbesuche in der Zahnarztpraxis sind unerlässlich, um zu vermeiden, daß sich an dem sanierten Zahn eine Karies einschleicht und ihr zerstörerisches Werk von vorn beginnt. Der Zahnarzt kann, noch bevor Sie einen Schmerz spüren, erste Anzeichen davon bemerken und Gegenmaßnahmen einleiten.

Ganz ähnlich, wenn auch in viel umfangreicheren Dimensionen, verhält es



Foto: elnec

*Den Mund aufmachen nicht nur zur Behandlung – das soll Ihre Devise sein!*

sich, wenn ein Zahn oder gar mehrere ersetzt werden müssen. Dafür gibt es nicht nur verschieden aufgebaute Konstruktionen – vom einfachen Modellguß bis zur komplizierten Teleskopprothese und zum Implantat –, sondern auch unterschiedliche Varianten für das Material.

## Der Patient entscheidet

Wieder sind Ihre Vorstellungen, Ihre Ansprüche, natürlich auch Ihre finanziellen Möglichkeiten ein ausschlaggebender Faktor bei der Wahl der Therapie; jeder Zahnarzt weiß, daß ein Zahnersatz, von dem der Patient selbst nicht so recht überzeugt ist, hinterher allen Beteiligten viel Ärger bereiten kann: Selbst die kleinste Prothese ist erst einmal ein Fremdkörper im Mund, und die Gewöhnung an sie kann dem Patienten schwerfallen.

**W**ieder ist Ihre tägliche, gewissenhafte Mundhygiene gefordert, um Erkrankungen des Zahnfleisches zu verhindern, und auch wer keinen einzigen „richtigen“ Zahn mehr besitzt, tut gut daran, regelmäßig zum Zahnarzt zu gehen.

Ist schon bei der Überwindung von Erkrankungen die Hilfe des Patienten unerlässlich, so ist dies umso mehr der Fall,

wenn es gilt, Krankheit zu vermeiden. Ihr Zahnarzt kann Ihnen mit einem speziellen Prophylaxeprogramm sehr wirksam dabei helfen, der Karies und der Parodontitis, den beiden am häufigsten verbreiteten Erkrankungen der Mundhöhle, von Beginn an keine Chance zu geben. ■



Wer mitarbeiten soll und will (das Fachwort dafür ist übrigens: Compliance), der muß natürlich vor allem Bescheid wissen. Ihr Zahnarzt wird Ihnen schon von sich aus vieles erklären.

Trotzdem: Fragen Sie ihn noch mehr! Haben Sie keine Scheu, sich Fachbegriffe erklären zu lassen oder um Bilder oder Modelle zum Anschauen zu bitten, und lassen Sie sich seine fachkundige Meinung zu Problemen erläutern, über die Sie in Zeitungen gelesen, im Fernsehen oder von Bekannten gehört haben. Ihr Zahnarzt wird sich über Ihr Interesse freuen. Und Nutznießer sind Sie!





# Angst vor der Zahnbehandlung?

**Fast jeder zweite Deutsche verschiebt den Zahnarztbesuch aus Angst vor der Behandlung, jeder zwölfte geht gar nicht hin. Aber: Bangemachen gilt nicht!**

**W**ird es auch Ihnen ein bißchen mulmig, wenn Sie die Zahnarztpraxis betreten? Bekommen Sie Gänsehaut, Herzpochen oder rote Wangen, wenn Sie „der Nächste, bitte“ sind? Oder werden Sie gar bleich und reagieren fahrig und unkonzentriert? – Wenn ja, dann befinden Sie sich in großer Gesellschaft: Etwa zwei Drittel der Patienten in Zahnarztpraxen geben verschiedenen Untersuchungen zufolge an, Angst vor dem Zahnarztbesuch zu haben, vier von zehn Patienten schieben ihn so lange als möglich hinaus, 8 Prozent der Deutschen gehen aus Angst gar nicht zur Behandlung.

Psychologen sagen: Angst ist nichts Schlimmes, sie ist eine ganz natürliche Reaktion des Menschen auf Gefahren oder Bedrohungen, die tatsächlich bevorstehen oder die man sich vorstellt. Wenn es sich um reale Gefahren handelt, kann Angst ein wichtiger Schutzmechanismus sein.

Das allerdings kehrt sich in puncto Zahnbehandlung leider ins Gegenteil: Folgt man seinem Unbehagen, seiner Angst, und schiebt den Zahnarztbesuch auf die lange Bank, dann wird aus einem kleinen Schaden erst ein großer und dann vielleicht ein nicht mehr zu reparierender; und aus dem kleinen Schmerz, wenn nur ein wenig gebohrt werden muß, wird ein umso größerer, je größer der Schaden ist ...

Für die meisten Patienten stellt sich übrigens heraus: Das war „Herzklopfen kostenlos“: Ihre Nervosität legt sich während der Behandlung recht schnell.

Drei Viertel der „Angstpatienten“ bekennen, wenn sie das Sprechzimmer wieder verlassen, daß sie völlig unbegründet ängstlich gewesen seien.

Dem Zahnarzt sind Ihre Angstgefühle keinesfalls gleichgültig. Eine Befragung hat ergeben, daß für mehr als die Hälfte der Zahnärzte die Behandlungsangst der Patienten sogar ein sehr wichtiges Thema ist. Der Grund dafür ist nicht nur, daß natürlich niemand dem anderen wehtun und ihn gar noch mehr verschrecken will, sondern auch, daß sich die Nervosität und Verkrampfung des Patienten unwillkürlich auf den Behandler überträgt; er wird übervorsichtig und arbeitet unter höchster Anspannung.

Deshalb ist es wichtig, sich seiner Angst nicht hinzugeben, sondern etwas gegen sie zu tun, am besten gemeinsam mit dem Zahnarzt.

Das funktioniert folgendermaßen: Psychologen haben herausgefunden, daß Angst immer etwas mit Erfahrungen und mit

Kenntnissen zu tun hat, auch wenn die Phantasie nicht selten ein gerüttelt Maß an

Übertreibungen beim Ausmalen von Gefahren hinzugibt. Aber fest steht: Je mehr man darüber weiß, was auf einen zukommt, je sicherer man sich sein kann, wie das bevorstehende Ereignis ablaufen wird, desto glimpflicher wird die Furcht davor ausfallen.

Also sollten Sie es Ihrem Zahnarzt ruhig anvertrauen, wenn Ihre Angst vor der Behandlung überhand zu nehmen droht. Er wird Ihnen erklären, was er im Verlaufe der Behandlung tun wird und vielleicht jeden Schritt kurz

kommentieren. Eine Reihe von Zahnärzten kennt auch Entspannungs- und Ablenkungsübungen, die Ihnen helfen können. Medikamente gegen Angst können nur eine Notlösung sein!

Und wenn Ihnen Berichte von Freunden oder Verwandten, die schon eine ähnliche Behandlung erhielten wie die, die Ihnen bevorsteht, besonders viel Angst eingeflößt haben, dann reden Sie mit Ihrem Zahnarzt auch darüber. Schließlich kann es sein, daß da mancher Anglerlatein erzählte ... ■

**Angst kann man bekämpfen: gemeinsam mit dem Zahnarzt**

**Angst ist nichts Schlimmes**

**Wissen gibt Sicherheit**

## Impressum

**Herausgeber**  
Landeszahnärztekammer Brandenburg  
Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern  
Landeszahnärztekammer Sachsen  
Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt  
Landeszahnärztekammer Thüringen

**Verantwortlich für den Inhalt**  
Dr. Thomas Breyer, Dr. Eckart Boley,  
Burkhard Labs

**Verlag**  
Meißner Tageblatt Verlags GmbH  
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz

**Gesamtherstellung, Druck, Versand**  
Satztechnik Meißner GmbH  
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz

**Redaktion**  
Sabine Fiedler  
Große Diesdorfer Straße 162, 39110 Magdeburg  
Tel. 0391/7393922, Fax 0391/7393920

Fritjof Möckel  
Bautzner Straße 116, 01099 Dresden  
Tel. 0351/8041257, Fax 0351/8041257

Die Patientenzeitung und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

© Copyright by Landeszahnärztekammer Sachsen  
Meißner Tageblatt Verlags GmbH

**Nachbestellungen** beim Verlag möglich  
(Tel. 035257/18630, Fax 035257/18611)



## Beim erstenmal soll's nicht weh tun ...



Foto: SF

### ... und später muß es nicht

gehen, oder melden Sie sich mit ihm zu einem „Schnupperkurs“ gesondert an. So kann es sich in aller Ruhe umsehen und sich mit allem vertraut machen. Kommen dagegen fremde Umgebung und die unbekannt Menschen mit womöglich schmerzhaften Behandlungen zusammen, wird das Kind psychisch überlastet und verängstigt.

Andererseits sollten Sie den Zahnarztbesuch möglichst nicht als etwas Besonderes, sondern als etwas Selbstverständliches darstellen; erzählen Sie Ihrem Kind erst kurz vorher davon.

Versprechen Sie Ihrem Kind, wenn eine Behandlung notwendig ist, auf keinen Fall, es werde nicht wehtun! Schmerz wird von jedem anders empfunden, „wehtun“ kann auch sein, wenn es nur ein kleines bißchen zieht. Ein nicht eingehaltenes Versprechen aber merkt sich das Kind besser, als es Ihnen und dem Team in der Zahnarztpraxis lieb sein kann. Ein Vertrauensverhältnis herzustellen, das gerade bei Kindern eine wichtige Voraussetzung für die Behandlung ist, wird auf solcher Basis schwer, wenn nicht unmöglich.

Setzen Sie Ihr Kind vor dem Zahnarztbesuch nicht unter Erfolgsdruck, das schafft zusätzliche Anspannung, die einer unverkrampften Reaktion

auf die Behandlungssituation abträglich ist. Machen Sie ihm auch keine Vorwürfe, wenn es nicht artig und „tapfer“, sondern ängstlich war oder gar die Behandlung verweigert hat.

Wenn Ihr Kind eine Lieblingspuppe oder einen Teddy hat, den es besonders mag, dann nehmen Sie diese Gefährten ruhig mit zum Zahnarzt, sie können eine überraschend gut funktionierende Hilfe sein, weil das Kind in der „Hierarchie“ im Behandlungsraum dann jemanden hat, der die Stufe unter ihm besetzt – es ist um ein Stück integrierter, nicht mehr am Rand.

Aber auch das gehört zur Selbstverständlichkeit Zahnarztbesuch: Belohnen Sie Ihr Kind nicht nach erfolgreicher Behandlung!

Es ist eine alte Erfahrung: Ängstliche Kinder haben ängstliche Mütter (und/oder Väter). Versuchen Sie, Ihre eigene Zahnbehandlungsangst Ihrem Kind gegenüber nicht zum Ausdruck zu bringen; es würde diese Angst instinktiv übernehmen und darunter genauso leiden wie Sie.

Und tun Sie Ihrem Zahnarzt eine Liebe – machen Sie ihn nicht zum Buhmann: „Wenn du nicht ordentlich Zähne putzt, dann gehen wir zu Doktor X ...!“ ■

### Was können Eltern tun?

Erfahrene Zahnärzte betonen immer wieder, daß der erste Besuch in einer Zahnarztpraxis unbedingt ein schmerzfreies Erlebnis für das Kind sein sollte. Nehmen Sie das Kind einfach mit, wenn Sie selbst zur Behandlung

### „Das ist von Anfang an schlecht gelaufen“, ...

... gesteht Ramona A. sich ein. Ratlos sieht sie zu, wie sich der Zahnarzt und die Zahnarzhelferin vergeblich darum bemühen, den kleinen Tim dazu zu bewegen, seinen Mund aufzumachen. Es ist der dritte Besuch beim Zahnarzt, und die Behandlung wäre dringend nötig, denn der Fünfjährige hat eine böse Karies an einem der Backenzähne. Aber nachdem die erste Erfahrung mit der Sonde und dem Bohrer schmerzhaft gewesen war, beißt der kleine Kerl entschlossen seine Zähne zusammen, und alle Ermahnungen und Ermunterungen helfen nicht, auch nicht die Versicherung, die Zahnschmerzen, wegen derer er noch am Abend vorher bitterlich geweint hatte, würden vergehen.

Foto: Info-Z



Spielerisch lernen die Knirpse, wie's beim Zahnarzt zugeht.





Foto: Info-Z

*Einen Beitrag zur eigenen Zahngesundheit zu leisten kann auch Spaß machen, wie man sieht. Diese Kinder haben die richtige Einstellung zum Zähneputzen.*

von dem klebrigen Saft befreit werden, der im Mund nach dem süßen Vergnügen übrig bleibt. Sie sind nicht dazu „verurteilt“, etwa nur noch „zahngesunde Kost“ zu essen. Wenn Sie nicht in der Lage sind, nach jedem Essen gleich die Zähne zu putzen, dann wird Ihnen Ihr Zahnarzt auch andere Möglichkeiten aufzeigen können, wie Sie für Mundhygiene „zwischen durch“ sorgen können.

## **Wir sind alle nur Menschen**

Übrigens, Patienten sind durch Meinungsforschungsinstitute danach befragt worden, wie sie sich ihren Zahnarzt wünschen. Er sei vertrauenerweckend, verstehe seinen Beruf – dies bescheinigen sieben von zehn Befragten ihrem Behandler; zwei Drittel der Patienten loben auch, daß er nicht nur technisch und medizinisch auf dem neuesten Stand sei, sondern auch menschliche Qualitäten besitze und auf die Patienten zugehe.

Interessiert Sie, wie sich Zahnärzte ihre Patienten wünschen? Unsere kleine Umfrage hat ergeben: Am liebsten ist es Ihrem Zahnarzt, wenn Sie ihn Ihr Interesse an Ihrer eigenen Zahngesundheit spüren lassen. ■

## **Vorbeugen und Genießen**

Jetzt haben Sie gelesen, was Ihr Zahnarzt in einer modernen Praxis an Technik anbietet, um Sie nach neuestem wissenschaftlichem Stand behandeln zu können, Sie haben erfahren, daß Sie als Partner für eine erfolgreiche Therapie gebraucht werden, Sie wissen, daß Angst vor der Zahnbehandlung durchaus besiegbare ist, und Sie kennen einige wichtige Grundsätze, die zu beachten sind, wenn Sie mit Kindern zum Zahnarzt gehen.

anstrengend und gar nicht so mit Maßregeln gespickt, wie es vielleicht scheint.

Ihr Zahnarzt erwartet beispielsweise keinesfalls von Ihnen, daß Sie oder Ihr Kind auf Süßigkeiten verzichten. Naschen Sie nach Herzenslust! Aber sorgen Sie hinterher dafür, daß Ihre Zähne

### **Mitmachen ist einfach**

Stöhnen Sie nun, das sei alles doch ziemlich viel und anstrengend sei es noch dazu?

Gewiß, ein bißchen Mühe macht es wohl, doch halt! Schieben Sie die Angelegenheit nicht allzu schnell beiseite! Bedenken Sie auch, wie wichtig Ihre Zähne sind – beim Essen, beim Sprechen, beim Lachen ... Und was für ein gutes Gefühl es ist, in den Spiegel zu schauen und das Zweitwichtigste am Gesicht (nach den Augen ist das nämlich der Mund) in Ordnung zu finden.

Und der eigene Beitrag, den es dafür zu leisten gilt, ist wirklich gar nicht so

*Bei jüngeren Kindern sollten die Eltern nachputzen, die Kleinen beherrschen die Bewegungen noch nicht perfekt.*



Foto: FM



### Na, wie geht's Ihnen ...

... wird Sie Ihr Zahnarzt in jedem Fall fragen, wenn Sie zu ihm in die Sprechstunde kommen. Und er will es wirklich wissen.

Bereiten Sie sich also darauf vor, diese Frage beantworten zu können. Wenn Sie schon die Erfahrung gemacht haben, daß Sie vor lauter Aufregung oder Beklemmung einiges von dem, was Sie ihm sagen wollten, vergessen haben, dann schreiben Sie sich doch selbst einen kleinen „Spickzettel“. Der ist – weil es sich schließlich beim Zahnarztbesuch um keine Prüfung handelt – nicht nur erlaubt, sondern geradezu erwünscht, denn Ihre Aussagen können der Wegweiser zur richtigen, ohne Umwege gestellten Diagnose sein.

### „Chip-Karte“ und Terminkalender

Denken Sie, wenn Sie sich auf den Weg zum Zahnarzt machen, bitte daran, Ihre Krankenversicherungskarte einzustecken. Sie wird benötigt, um die Abrechnung der zahnärztlichen Leistung mit den gesetzlichen Krankenkassen reibungslos zu gestalten.

Ebenso sollten Sie aber auch einen kleinen Terminkalender parat haben; mit seiner Hilfe können Sie es vermeiden, daß Sie womöglich doppelte Verabredungen treffen: in der Zahnarztpraxis und zur gleichen Zeit vielleicht zum Kränzchen im Café nebenan? – Wenn das passiert: Wofür würde Ihr Gewissen sich wohl entscheiden ...?

### Gut in Form sein

Ob jung oder alt: Eine Zahnbehandlung ist fast immer anstrengend und fordert auch vom Patienten Konzentration und die Aufbietung von seelischen und körperlichen Kräften. Darum sollte man möglichst ausgeruht in die Zahnarztpraxis kommen, vor allem dann, wenn umfangreichere Eingriffe geplant sind.

Das gilt in besonderem Maße auch, wenn Kinder zur Behandlung müssen. Selbst Kleinkinder haben – für aufmerksame Eltern deutlich erkennbar – in ihrem persönlichen Tagesrhythmus Zeiten, in denen sie gut in Form sind oder in denen sie ihre Ruhe brauchen. Beachten Sie diese „Formschwankungen“ bei der Anmeldung! Hier gilt: bei Tiefs nie!

### Vorher essen

Beim Zahnarzt ist manches anders als bei anderen Ärzten. Während Sie dort zu vielen Behandlungsterminen mit dem Hinweis bestellt werden: Bitte, mit nüchternem Magen!, gilt in aller Regel für die Zahnbehandlung das Gegenteil.

Sie sollten vorher unbedingt etwas gegessen haben. Mit leerem Magen ist mancher viel reizbarer und er kann sich schlechter auf die Behandlung konzentrieren. Und für eine Reihe von Eingriffen gilt immer noch das Gebot, hinterher zwei Stunden lang nichts mehr zu sich zu nehmen. Und diese Zeit kann knurrend lang werden ...

### Vorsorgen für den Heimweg

Wenn Sie als Schmerzpatient in die Zahnarztpraxis kommen, aber auch wenn Sie wissen, daß umfangreichere Arbeiten geplant sind, die unter Schmerzbetäubungsmitteln durchgeführt werden, dann sollten Sie möglichst Vorsorge für Ihren sicheren Heimweg treffen. Bringen Sie einen Familienangehörigen oder Freund mit oder verabreden Sie, ihn notfalls telefonisch herbeirufen zu lassen.

Anästhetika beeinträchtigen Ihre Fahrtauglichkeit, und auch zu Fuß ist es im Straßenverkehr in der Streßsituation nach solchen Eingriffen nicht ungefährlich.

### Ist guter Rat teuer?

In vielen Bundesländern haben die Zahnärztekammern Patientenberatungsstellen eingerichtet, in denen man sich über die Möglichkeiten der modernen Zahnheilkunde informieren und beispielsweise auch Fragen zu solchen Themen wie Amalgam, anderen dentalen Füllungsmaterialien, Fluoridierung und Fissurenversiegelung fachkundig beantworten lassen kann.

Die Beratung führen kompetente Mitarbeiter durch, und sie ist selbstverständlich kostenlos. Orte und Termine erfahren Sie in den Zahnärztekammern in Schwerin, Magdeburg, Cottbus, Dresden und Erfurt.

### Welche Medikamente ...

... Sie regelmäßig oder eventuell auch nur vorübergehend einnehmen, dafür interessiert sich auch Ihr Zahnarzt; denn Arzneimittel, die er in der Praxis verwendet oder Ihnen verschreibt, müssen darauf abgestimmt werden, um Unverträglichkeiten zu vermeiden. Bringen Sie am besten eine Liste mit!

### Schmerz verfliegen ...

... kaum, daß man im Wartezimmer sitzt? Lassen Sie sich davon nicht verleiten, sich heimlich wieder davonzuschleichen; denn spätestens nach einer halben Stunde fängt alles von vorn an. Notieren Sie zu Hause, welche Beschwerden Sie zum Zahnarzt geführt haben, falls Ihnen der Schmerz die Sprache verschlägt.

### Zu beschäftigt ...

... um Ihnen die Dinge zu erklären, die Sie wissen sollten, ist kein Zahnarzt. Trauen Sie sich vor allem bei Zahnersatz unbedingt, solange nachzufragen, bis Sie wirklich verstanden haben, was der Zahnarzt erklärte. Ob auch andere Varianten der Versorgung denkbar wären, danach sollten Sie sich stets erkundigen.