

ZahnRat 52

DIE **AKTUELLE** PATIENTENINFORMATION IHRES ZAHNARZTES

Angst vorm Zahnarzt? Dagegen kann man etwas tun

Sie tragen so schwer an Ihrer Zahnarztangst, wie Herkules an seiner Weltkugel?

Niemand muss sich genieren, Angst zu haben. Sie ist ein wichtiges Lebensgefühl und kann auch ganz nützlich sein, als Anstoß für Veränderungen zum Beispiel oder um die Sinne für Warnsignale wach zu halten. Angst kennt jeder, wenngleich jeder seine Angschwelle anders definiert.

Doch lassen Sie nicht die Angst so groß werden, dass sie allgegenwärtig ihre Schatten auf alle Seiten des Lebens wirft. Verzichten Sie nicht auf die schönen Momente und angenehme Gesellschaft, nur weil die Angst vorm Zahnarzt Ihnen den Schlaf raubt, Schmerzen und auch noch das Gefühl beschert, nur ja nicht zu lachen, damit niemand die Folgen Ihrer Zahnarztangst zu sehen bekommt.

Die Angst vorm Zahnarzt kann man in den Griff bekommen. Wenn man es will.

Dieser ZahnRat möchte Ihnen einiges über Angst vermitteln, dass Angst nicht gleich Angst ist, wie Ihnen Ihr Zahnarzt helfen kann und wie Sie Angst mit ganz praktischen Ritualen schon im Ansatz begegnen können. Außerdem gibt es einige Ratschläge, wie man Kinder auf einen stressfreien Zahnarztbesuch vorbereitet, oder wie man gemeinsam mit ihnen doch entstandene Angst abbaut.

Angst einfach ignorieren?

Für manchen ist es eine Sache der Ehre, allein mit seiner Angst vorm Zahnarzt zurechtzukommen oder es selbst mit sich auszumachen, dass man wieder ein Jahr nicht zum Zahnarzt gegangen ist, weil es ja so viel



Patientenzeitung der Zahnärzte

in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen

Wichtigeres gibt. Doch Studienergebnisse zeigen, wer die Angst vor ärztlicher bzw. zahnärztlicher Behandlung beherrschen gelernt hat oder gar abbauen konnte, hat vielfach in seiner gesamten Persönlichkeit einen Aufschwung erlebt.

Ganz abgesehen davon, dass Menschen, die Ängste mit sich herumtragen, ihren gesamten Körper in eine unbewusste, aber starke Verspannung zwingen, was sich oft in Kopf-, Kiefergelenk- und Rückenschmerzen auswirkt.

Was ist Angst?

Eines ist sicher, Angst erwächst nicht aus einem schlechten Gewissen.

Es gibt Angst, die taucht immer nur in bestimmten Situationen auf - sie wird **Realangst** oder gelernte Angst genannt und beruht auf gemachten Erfahrungen.

Angst kann jeden von uns ganz spontan und scheinbar ohne Anlass „überfallen“. Das ist **irrationale Angst**, die man nicht wollte, die man nicht selbst „gemacht“ hat. Betroffene haben oft das Gefühl, die Angst habe sich aus dem Nichts auf sie übertragen.

Dann gibt es die sogenannte **Lernangst**. Sie beruht nicht auf eigenen Erfahrungen, sondern erwächst aus den Erzählungen anderer über ihre Ängste oder Erlebnisse. Neuere Studienergebnisse haben ergeben, dass die weitaus meisten Patienten dieser Lernangst aufgesessen sind, besonders Kinder verarbeiten Erzählungen über Angst sehr intensiv.

Nur ganz selten spielt im Zusammenhang mit dem Zahnarztbesuch **Lebensangst** – oder Vitalangst – eine Rolle.

Allen Ängsten gemeinsam ist, dass sie wachsen mit jedem Stückchen Zeit, das Sie ihr lassen. Den Zahnarztbesuch vor sich herzuschieben, bedeutet also nicht nur, seine Schmerzen oder Beschwerden, sondern auch seine Angst immer größer werden zu lassen.

*Es kommt mehr Furcht
von innen heraus
als von außen hinein.
Deutsches Sprichwort*

Geben Sie Ihrem Zahnarzt eine Chance

Auch Zahnärzte stehen unter Anspannung, wenn sie sich bei Kollegen in Behandlung begeben, die meisten haben durchaus eigene Schmerzerfahrungen gemacht. Ihr Zahnarzt weiß also, was er bei seinen Patienten auslösen kann. Dieses Wissen wird den Zahnarzt nicht hindern, fachmännisch gut zu arbeiten. Doch es baut sich Anspannung auf, je mehr der Zahnarzt mit unberechenbaren Reaktionen eines Angstpatienten rechnen muss, mit Aggressionen konfrontiert, bei jeder Handlung in eine Diskussion verwickelt wird oder wieder mal eine Behandlung nicht bis zum Ende durchführen kann.

Haben sich auf beiden Seiten Vorurteile über den jeweils anderen Menschen aufgebaut und warten sowohl Zahnarzt als auch Patient darauf, dass sich das Vorurteil auch ja bei jedem Termin erfüllt, dann ist die Vertrauensbeziehung an ihrem Knackpunkt angekommen.

Höchste Zeit für ein Gespräch, vor allem, wenn Ihr Praxisteam von Ihrer Angst überhaupt nichts ahnt. Geben Sie dem Zahnarzt und seinem Team

die Chance, sich auf Ihre individuelle Behandlung einzustellen, Sie kennenzulernen. Geduld und Vertrauen wachsen nicht im Schnelldurchlauf und sie sind auch keine Einbahnstraße zwischen Patient und Zahnarzt. Doch vorher gehen Sie erst einmal mit sich zu Rate.

Wie Sie der Angst auf die Spur kommen

1. Gestatten Sie sich, Angst zu haben. Es ist ja ein natürliches Gefühl.
2. Versuchen Sie, die beklemmenden Momente einzugrenzen. Lassen Sie dafür einmal in Gedanken einen Zahnarztbesuch ablaufen und merken Sie sich genau, an welcher Stelle Angst ins Spiel kommt. Ist es schon beim Termin-Telefonat oder beim Betreten der Praxis? Geschieht die Veränderung im Wartezimmer oder erst im Praxiszimmer? Haben Sie Angst vor „dem Zahnarzt“ oder vor der Behandlung? Fürchten Sie sich vor der Diagnose oder davor, dass eine Spritze notwendig werden könnte?
3. Versuchen Sie, die Angst zu benennen oder zuzuordnen. Lassen Sie die entsprechende Szene Revue passieren und finden Sie heraus, was der Angstauslöser – auch Anker genannt - war: bestimmte Gegenstände? Geräusche, Gerüche, bestimmte Handlungen? Das Licht? Der Lippen- oder Mundkontakt mit bestimmten Materialien?
4. Hatten Sie bei Ihren Überlegungen das Gefühl, gespannt zu sein, ob ein bestimmtes Ereignis eintritt? Ist der befürchtete Schmerz der Angstauslöser? Oder ist es das Gefühl, nicht zu sehen, was mit Ihnen passiert? Gibt es andere Situationen als einen Zahnarztbesuch, in denen Sie eine ähnliche Beklemmung erleben?

Mit diesen Überlegungen erreichen Sie schon eines – Sie können Ihre Angst lokalisieren, zerlegen das scheinbar riesengroße Problem in normale Abschnitte und in die Abschnitte, die Ihnen Unbehagen, Beklemmung und letztlich Angst bereiten.

Versuchen Sie auch einmal, die Angst zu vergleichen. Gibt es ähnliche Angst für andere Menschen in anderen Situationen? Überlegen Sie, welche Angst Sie zum Beispiel nicht haben oder nicht haben möchten, weil Sie diese als eine noch viel schwerere Last für Betroffene ansehen. Wer seine Angst einordnen kann, weiß sich auf jeden Fall nicht mehr allein mit diesem bedrückenden Gefühl.

*Man muss vor nichts
im Leben Angst haben,
wenn man seine Angst versteht.
Marie Curie*



Gewinnen Sie das Praxisteam für sich

Sehen Sie in Ihrem Zahnarzt und seinem Praxisteam Partner, die Sie in Ihre Angst einweihen können und mit denen Sie gemeinsam Wege finden, Ihre Angst zu beherrschen bzw. gezielt auszuschalten?

Würden Sie auch über Ihren Zahnarzt hinaus weitere kompetente Hilfe in Anspruch nehmen?

Gehören Sie zu denen, die sich schon heimlich wieder aus dem Wartezimmer geschlichen haben? Dann sagen Sie beim Terminvereinbaren, dass Sie Angst haben und dieses „Problem“ gern erst einmal mit Ihrem Zahnarzt, Ihrer Zahnärztin besprechen möchten.

Für dieses Gespräch sind Sie gut gerüstet, denn Sie haben sich bereits mit Ihrer Angst auseinandergesetzt und können genauer sagen, was Ihnen Angst macht. Gemeinsam mit dem Zahnarzt finden Sie heraus, ob es noch weitere Umstände gibt, die Ihnen Probleme machen, ob die Probleme von Ihnen und dem Praxisteam bewältigt werden können oder ob die Angst so tief sitzt und weit über die Zahnarztpraxis hinausreicht, dass zusätzliche Hilfe für den Erfolg notwendig wäre.

Zahnärzte, die sich auf Patienten mit stark ausgeprägter Angst spezialisiert haben, arbeiten mitunter mit Psychotherapeuten zusammen, Betroffene müssten nicht erst nach einem kompetenten zweiten Partner suchen. Wer einen solch spezialisierten Zahnarzt sucht, sollte z. B. in den Patientenberatungsstellen der Landeszahnärztekammern nachfragen (siehe letzte Seite).

*Kein Übel ist so groß
wie die Angst davor.*

Lucius Annaeus Seneca

Bevor Sie sich auf den Weg machen

■ Setzen Sie sich nicht in jedem Fall unter Termindruck. Nur wenn es der Anlass wert ist, nun endlich das Thema Angst in Angriff zu nehmen. Bekannt ist das Beispiel, fürs Hochzeitsfoto endlich zum Zahnarzt zu gehen. Suchen Sie sich einen ruhigen Tag ohne Stressereignisse und ohne weitere Termine aus.

■ Verbinden Sie den als notwendig erkannten Zahnarztbesuch mit einem positiven Endziel. Zum Beispiel, endlich eine Zahnlücke zu schließen oder wieder richtig essen zu können, langertragene Schmerzen an Zähnen oder Zahnfleisch los zu werden oder gar einen Zahn retten zu können. Oftmals haben Angstpatienten nicht die gesündesten Gebisse und damit auch nicht die schönsten.

Haben Sie vielleicht schon gemerkt, dass Sie weniger lachen als früher, weniger gesprächig sind? Oder sich dabei immer leicht abwenden bzw. versuchen, die Zahnreihen beim Sprechen möglichst nicht sichtbar werden zu lassen? Vielleicht halten Sie sich schon ganz unbewusst die Hand beim Sprechen und Lachen vor den Mund? Auch ein wieder freies unbeschwertes Bewegen in der Öffentlichkeit ist ein schönes Ziel.

■ Stecken Sie sich etwas zum Lesen ein, das Sie gern lesen möchten, damit klappt das Abschalten besser.

■ Versuchen Sie nicht, Ihre Zähne vor dem Zahnarzttermin mit Macht und ganz besonders gründlich zu putzen. Ist das Zahnfleisch über Gebühr gereizt, spüren Sie jede Berührung am Zahnfleisch besonders deutlich. Einfach saubere Zähne genügen Ihrem Zahnarzt.

■ Versuchen Sie, trotz Aufregung Ihre Zunge im Zaum zu halten. Übermäßiges und nachdrückliches Umherfahren über Zahnkanten macht die Zunge ebenso überreizempfindlich wie Zahnfleisch und lässt die Muskeln verkrampfen, noch bevor Sie die Praxis betreten haben.

■ Ihre angespannte Erwartung verführt Sie sicher, die Zähne zusammenzubeißen, mit ihnen hin- und herzuknirschen, wenigstens aber die Lippen aufeinanderzupressen. Atmen Sie einfach öfter durch den Mund aus und ein, leisten Sie sich mal einen Schmolzmund und verziehen die geschlossenen Lippen zu einem breiten Lächeln. Das entspannt die Gesichtsmuskulatur, und Halswirbel und Kiefergelenk bleiben ebenfalls locker.

■ Ein kleiner Trick, den Kinder instinktiv ausführen, kann ebenfalls helfen, die Aufregung auf einem Normalmaß zu halten. Singen oder summen Sie eine Lieblingsmelodie vor sich hin. Es ist nicht so sehr die Ablenkung, sondern die besondere Atemtechnik beim Singen, die für gleichmäßigere Herzschläge sorgt und entspannend wirkt.

*Man braucht vor
niemand Angst zu haben.
Wenn man jemanden fürchtet,
dann kommt es daher, dass man
diesem Jemand Macht
über sich eingeräumt hat.*

Hermann Hesse



Die ersten Schritte

Den meisten Angst-Patienten gelingt es, zu ihrer Hauszahnarzt-Praxis einen guten Draht und mit ihr eine gemeinsame Lösung zu finden.

Die kann z. B. ein immer wiederkehrendes Ritual sein, in das sowohl Sie als Patient sich begeben als auch Ihr Praxisteam.

Das können aber auch Übungen sein, die sich aus dem Gespräch über Ihre Angstauslöser ergeben und die Sie völlig ungestört zu Hause ausführen. Als hilfreich hat sich für diejenigen erwiesen, die Probleme haben, Abdrücke nehmen zu lassen, so einen Abformlöffel nach Hause mitzunehmen und den Mund langsam, aber regelmäßig an den Löffel zu gewöhnen.

Es gibt auch CDs, die mit Musik und Meditationsübungen helfen, das Nervenkostüm zu entspannen. Fragen Sie einfach Ihren Zahnarzt, ob diese Methode für Ihren Fall hilfreich wäre.

Möglich wäre auch, der angstauslösenden Behandlung eine professionelle Zahnreinigung „vorzuschalten“. Sie wäre ein schmerzfreies positives Erlebnis, und das Ergebnis wäre sofort sichtbar – ein echter Meilenstein für Sie.

Lassen Sie sich Ihren Befund, die Konsequenzen, die Kosten, die notwendige Therapie und das zu erwartende Ergebnis genau erklären.

Hilfreich ist auch, eine Abmachung zu treffen, dass alle Dinge, die der Zahnarzt oder die Zahnmedizinische Fachangestellte in Ihrem Mund gleich vornimmt, angekündigt werden. Das setzt vor allem das Gefühl des Ausgeliefertseins herab. Viele Patienten nennen auch



dieses Gefühl als Auslöser ihrer Angst. Die von Ihnen mitbestimmte Abmachung und das Erlebnis, dass sie eingehalten wird, können Ihnen viel Sicherheit geben und damit Ängste abbauen. Außerdem können damit weitgehend Überraschungsschmerzen ausgeschaltet werden, die oft als besonders heftig empfunden werden.

Eine weitere Lösung wäre, Ihren wahren Angstauslöser zu erkennen und beseitigen zu können. Die größte Gruppe der Angstpatienten ist die mit der sogenannten gelernten Angst, die also aus Erfahrungen erwächst. Nun ist und bleibt Ihr Zahnarzt ein Zahnarzt. Er kann tiefer wurzelnde Ursachen herausfinden, wenn sie im zahnärztlichen Bereich angesiedelt sind, kann auch versuchen, gemeinsam mit Ihnen diese Angst abzubauen. Er ersetzt aber nicht die Hilfe eines Psychologen. Viele Zahnärzte, die sich Patienten mit Angst in besonderem Maße widmen, arbeiten mit Psychologen zusammen. Entdeckte Angst kann keine Angst mehr machen.

Finden Sie vor lauter Angst erst wegen unerträglicher Zahnschmerzen zum Zahnarzt, bleibt zumeist keine Zeit, sich in einem ruhigen, ausführlichen Gespräch zunächst mit Ihrer Angst auseinanderzusetzen. Für den Zahnarzt ist eine Schmerzbehandlung bei einem Angstpatienten ein Krisengipfel, denn er möchte helfen, weiß aber, dass er in erster Li-

nie Schmerzen bereitet – und damit die Angstspirale wieder ein Stück weiter zieht. Darüber sollten auch Sie sich im Klaren sein. Für diesen Fall gilt: Vereinbaren Sie als ersten Schritt für zumeist notwendige Nachbehandlungen einen Termin zum Reden, Beraten und Informieren. Machen Sie sich und dem Zahnarzt keinen Vorwurf wegen – wie bei einem Notfall nicht anders zu erwarten ist – neuerlicher Schmerzen. Auch angstfreie Menschen mit bis dato völlig gesunden Zähnen sind nicht vor schmerzhaften Notfällen gefeit.

Wer nach vielen Jahren erstmals wieder Mut fasst, sollte sich nicht zu viel abverlangen. Bedenken Sie, dass eine Mammut Sitzung mit möglichst vielen therapeutischen Maßnahmen eine große Belastung für Ihr Nervenkostüm und auch für Ihren Körper sein würde. Ein solcher als Strapaze erlebter Zahnarztbesuch wäre auch wieder Wasser auf die Mühle der Angst. Besser ist es, in mehreren Sitzungen die Belastung für jede einzelne überschaubar zu halten und sich damit auch mehrere kleine Teilerfolge zu organisieren. ■

*Nicht die Dinge selbst
beunruhigen uns, sondern
die Vorstellung, die wir uns
davon machen.*

Epiktet

Lokalanästhesie, Akupunktur, Hypnose, beruhigende Medikamente

Lokalanästhesie

... ist die am vorhandenen oder zu erwartenden Schmerzpunkt eingesetzte Betäubung, bei der mit Hilfe einer Spritze die Betäubungsflüssigkeit in das Gewebe am Ort (Zahnfleisch, Gaumen) eindringt und das unmittelbare Nervengeflecht außer Funktion setzt. Zu spüren ist das als taubes Gefühl im Mund und an der Lippe. Die Betäubungsflüssigkeit bewirkt eigentlich, dass der Nervreiz nicht weitergeleitet wird ins Gehirn, das uns den Reiz erst als Empfindung, unter anderem als Schmerz wiedergibt.

Übrigens fand die erste Narkosebehandlung der Welt in einer Zahnarztpraxis statt. Der amerikanische Zahnarzt William Morton betäubte am 30. September 1846 in seiner Praxis einen Patienten mit Äther und zog ihm dann einen Backenzahn - ein Meilenstein in der Geschichte der Medizin.

Für viele Angstpatienten ist der Einstich der Moment, vor dem sie sich fürchten.

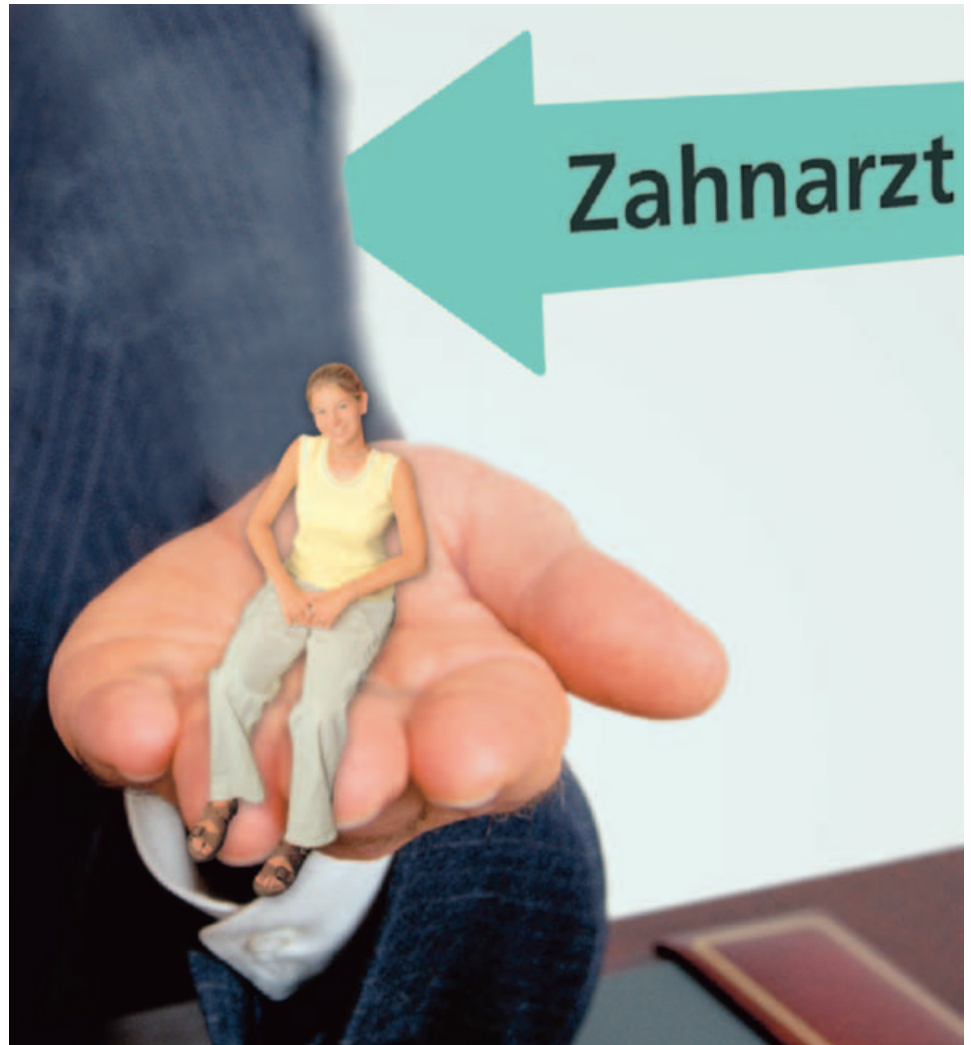
Hilfreich sind für diesen Fall Oberflächenbetäubungsmittel wie spezielle Salben oder Betäubungsspray, die die Einspritzstelle für den Einstich unempfindlicher machen.

Mancher Zahnarzt bietet auch an, das Betäubungsmittel nicht über eine übliche Metallnadel, sondern über eine sehr feine Düse, ähnlich einer Druckpistole, in das Gewebe zu verabreichen. Allerdings muss man sich statt auf den Einstich auf eine Art Knallgeräusch beim Abdrücken einstellen (Beides sind keine Leistungen der GKV).

Sie können sich auch mit dem Zahnarzt darüber verständigen, dass er ankündigt, wenn etwas erfolgt, das Sie spüren werden. So kann er zum Beispiel den Einstich kurz vorher ankündigen. Sind Sie darauf eingestellt, verringert sich auch die Schmerzempfindung. Mancher Patient behilft sich für diesen Moment auch damit, sich – maßvoll – an anderer Stelle zu kneifen oder tief auszuatmen.

Akupunktur

Die aus der chinesischen Medizin stammende Methode ersetzt die Lokalanästhesie in der Zahnmedizin nicht, ist aber eine Alternative. Dabei werden Nadeln unterschiedlichen Materials an genau festgelegten Hautpunkten eingestochen, um die Empfindungsschwelle des Patienten zu erhöhen, also unempfindlicher gegen Schmerzen zu machen. Der Patient bleibt bei vollem Bewusstsein, verfolgt die Behandlung aktiv



und kann die Situation jederzeit überblicken. Zumeist wird in der Zahnarztpraxis die Ohrakupunktur angewendet.

Beraten Sie sich mit Ihrem Zahnarzt, ob Akupunktur der Weg sein kann, Ihre Zahnarztangst abzubauen.

Zu bedenken wäre, dass Akupunktur nicht für jede Therapie gleichermaßen geeignet ist, ebenso wirkt sie bei jedem Menschen entsprechend seiner körperlichen Gegebenheiten unterschiedlich. Auch sollte der Zahnarzt Erfahrung mit dieser Methode haben.

Zahnärzte, die mit Akupunktur arbeiten, können bei den Patientenberatungsstellen der Landes Zahnärztekammern abgefragt werden. Die Akupunktur zur Schmerzausschaltung beim Zahnarzt ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen.

Hypnose

Der Patient befindet sich bei Hypnose in einem Zustand zwischen „Wachen und Schlafen“, ist ansprechbar, bleibt körperlich vollkommen ak-

tiv und wacht ohne Nebenwirkungen wieder auf. Jedoch ist in unmittelbarem Zeitraum danach ein wenig Ruhe angebracht.

Der Hypnose-Zahnarzt hat eine hochwertige Ausbildung absolviert, dennoch arbeitet jeder mit anderen Methoden und auf andere Weise mit dem Patienten. Ebenso wie Akupunktur wirkt Hypnose deshalb bei jedem Menschen anders.

Bei Hypnose wird die Aufmerksamkeit ganz stark auf eine bestimmte Sache gelenkt, damit „verschwinden“ die restliche Umgebung oder auch alle anderen Gedanken aus dem unmittelbaren Bewusstsein. Diesen Zustand kann man in gewisser Weise selbst auch schon bei einer konzentrierten Arbeit oder beim vertieften Lesen erleben. Der Hypnose-Zahnarzt lenkt von der äußerlichen Umgebung - Zahnarztpraxis – und dem Angstgedanken ab auf ein inneres Erleben. Das geht einher mit körperlicher Entspannung, die wiederum Atmung und Pulsschlag beruhigt. Dieses innere Erlebnis, auf das Sie der Zahnarzt ausrichtet, ist in der Regel ein von Ihnen selbst gewähltes positives oder schönes Erlebnis. Hypnose wird nicht nur für schmerzarme Be-



handlungen oder Angstbewältigung eingesetzt, sondern auch bei Patienten mit starkem Würge- reiz, wie er zum Beispiel beim Abdrucknehmen auftreten kann, angewendet.

Eine reguläre Leistung der Gesetzlichen Krankenkassen ist die Hypnosebehandlung beim Zahnarzt nicht, deshalb ist es ratsam, sich mit dem Zahnarzt zu besprechen und für seinen Fall bei seiner Krankenkasse nachzufragen.

Hypnoseerfahrene Zahnärzte können Ihnen die Patientenberatungsstellen der Zahnärztekammern nennen.

Beruhigende Medikamente

Auf keinen Fall sollten Sie vor dem Zahnarztbe- such ohne Absprache mit dem Zahnarzt selbst zu Beruhigungsmedikamenten greifen. Im Zusam-

menwirken mit Mitteln, die der Zahnarzt bei der Behandlung einsetzt, kann es sonst zu uner- wünschten, auch gefährlichen Nebenwirkungen kommen. An dieser Stelle muss sich das Vertrau- en des Patienten zum Zahnarzt mit dem Vertrau- en des Zahnarztes in seinen Patienten treffen.

Es stehen einmal pflanzliche Beruhigungsmittel wie Baldrian, Hopfen oder Lavendel zur Verfü- gung. Oftmals genügen sie, um ein über- schießendes Angstverhalten in ein normales Spannungsgefühl umzuwandeln, mit dem jeder leben kann.

Weiterhin gibt es einzunehmende pharmazeuti- sche Beruhigungsmittel, die sehr stark wirken können. Das hat zur Folge, dass nach der Be- handlung ein länger andauerndes Gefühl der Ab- geschlagenheit überwunden werden muss.

Als dritte Möglichkeit kann der Zahnarzt Beru- higungsmittel einsetzen, die über ein Blutgefäß gegeben werden. Damit setzt eine Art Rauschzu- stand ein, der zumeist eine kleine „Gedächtnis- lücke“ hinterlässt. Nachteilig ist der immer vor- handene Abfall der Sauerstoffsättigung im Blut, die deshalb beständig gemessen werden muss und notfalls entsprechende Anreicherungsmaß- nahmen nach sich zieht.

Warum eine Vollnarkose nicht die erste Lösung sein soll

Eine Vollnarkose hat ihre Berechtigung neben al- len anderen genannten Therapien. Das Risiko ist abzuwägen. Die Wirkung und Auswirkungen müssen vom gesamten Körper und Organismus ertragen werden, der Körper baut die eingesetz- ten Chemikalien nur langsam ab. Der Patient ist nicht ansprechbar und kann auch nicht aktiviert werden. Ein Großteil der Körperfunktionen wird auf „Null“ abgesenkt, diese müssen sich nach der Narkose erst wieder aufbauen.

Die Angst wird auch unter Vollnarkose nicht klei- ner, denn sie ist im Bewusstsein geblieben, ge- speichert sozusagen. Baut sich das Bewusstsein wieder auf, ist auch die Angst wieder auf Abruf wach. Sie wurde nicht von Ihnen aktiv ausge- schaltet, sondern ist nur passiv überdeckt worden. Wer dennoch eine Vollnarkose wünscht, weil er sich sonst tatsächlich außerstande sieht, eine Zahnarztbehandlung zu ertragen, oder nur mit der Gewissheit auf die Narkose-Möglichkeit reg-elmäßig zum Zahnarzt findet, sollte das aus- führlich mit seinem Zahnarzt besprechen und sich dann genau bei seiner Krankenkasse erkun- digen, wer die Kosten in welchem Fall über- nimmt.

*Man kann besser ohne Angst
auf einem Haufen Blätter schlafen,
als mit Angst in einem
goldenen Bett.*

Epikur von Samos



Nach dem Zahnarztbesuch

Für Erwachsene wie Kinder gilt, jeder absolvierte Zahnarztbesuch ist ein Erfolg.

Regelmäßige Praxisbesuche in festen Abständen lassen das positive Erlebnis lange genug nachwirken, um die Hemmschwelle nicht wieder anwachsen zu lassen. Am besten wird der neue Termin gleich nach der Behandlung ausgemacht.

Gönnen Sie sich auch öfter einen Blick in den Spiegel und registrieren Sie die Veränderungen an Ihren Zahnreihen.

Genießen Sie das Behandlungsergebnis, sei es die schönere Ansicht, der verschwundene Schmerz, wiedergewonnener Ess-Genuss, endlich besiegt Mundgeruch oder auch wieder unbeschwertes Lachen und Sprechen.



Kinder haben feine Antennen für verändertes Verhalten unsererseits, etwa im Vorfeld eines (Zahn-)Arztbesuches. Erklären Sie Ihrem Kind, warum der Termin für Sie spannend ist, aber auch, was Sie sich Positives erhoffen.

Muss Ihr Kind zum Zahnarzt, dann sprechen Sie sachlich über das, was normalerweise in Ihrer Zahnarztpraxis abläuft. Je mehr Wiedererkennungseffekte, desto weniger können fremde Eindrücke Angst machen.

Der Erstbesuch Ihres Kindes beim Zahnarzt sollte ein reiner „Informationsbesuch“ für Ihr Kind sein, bei dem noch keine Behandlung erfolgt. Das wäre allerdings mit der Praxis abzusprechen, um im Praxisablauf einen optimalen Zeitpunkt zu wählen.

Nehmen Sie für die Wartezeit ein selbst ausgesuchtes Spielzeug oder Buch mit.

Sie können auch mit Ihrem Kind besprechen, was es dem Zahnarzt, der Praxismitarbeiterin selbst erzählen will. Das muss gar nichts mit dem Thema Zahnarzt zu tun haben, Ihr Kind soll hauptsächlich den Kontakt selbst herstellen. Das klappt auch mit einem extra für diesen Besuch gemalten Bild.

Wichtig ist, dass Ihr Kind nur einer Autoritätsperson gegenübersteht, von der Ihr Kind in die Behandlung hineingeführt wird. Das heißt für Sie, auch Sie halten sich an die Bitten und Anweisungen des Zahnarztes oder die Zahnärztin. Zeigen Sie Vertrauen zum Behandler, zieht Ihr Kind leichter nach.

*Die Furcht hat
ihren besonderen Sinn.*

Gotthold Ephraim Lessing

Klassische Angstmacher

... sind Sätze wie „Du musst keine Angst haben“ oder „Es tut überhaupt nicht weh“. Damit stoßen Sie Ihr Kind erst auf die Erkenntnis, dass es auch Angst und Schmerzen bekommen könnte.

... sind die Erzählungen von Personen, die dem Kind als Vertrauenspersonen gelten, und von Behandlungen und Begebenheiten erzählen, die Angst auslösen – nicht, weil das Kind etwa die Erzählung begriffen hätte, sondern weil es vor allem die Emotionen aus Gestik und Mimik des Erzählers als sehr bedrohlich empfindet.

... sind Versprechen oder Strafen als Konsequenzen für einen Ihrer Meinung nach erfolgreichen oder auch verpatzten Zahnarztbesuch. Das löst vor allem die Angst aus, Sie zu enttäuschen. Sehr schnell bleibt da als kindlicher Ausweg der Mund geschlossen, damit der Zahnarzt ja nichts Negatives sagt.

... Sie haben den Termin sehr knapp eingeplant, sind selbst hektisch und nervös.

Eine gute Gelegenheit, Kinder spielerisch mit dem Themen Zahngesundheit und Mundhygiene vertraut zu machen, bieten auch die jährlichen Veranstaltungen rund um den Tag der Zahngesundheit, der jedes Jahr am 25. September stattfindet. Informationen dazu geben die Landesarbeitsgemeinschaften Jugendzahnpflege bzw. Landeszahnärztekammern. Dabei geht es nicht nur um Wissen, sondern auch um das kindliche Selbstvertrauen, richtig mit seinen Zähnen umzugehen. ■

Kinder und Zahnarztangst

Von Natur aus gehen Kinder zumeist unbelastet an Lebenssituationen heran, sind eher neugierig als ängstlich. Angst muss das Kind erst lernen. Je natürlicher in der Familie mit dem Thema Zahnpflege, Mundgesundheit und zahnärztliche Kontrollbesuche bzw. Behandlungen umgegangen wird, desto weniger Angstauslöser erlebt das Kind im alltäglichen Familienleben.

Es gibt auch Zahnarztpraxen, die besondere Erfahrung haben im Umgang mit kleinen Angstpatienten, fragen Sie in den Patientenberatungsstellen nach. Die beste Vorbeugung gegen Angst sind zuerst die tägliche Zahnpflege und das Erklären, was Ess- und Trinkgewohnheiten mit Zahngesundheit zu tun haben, sowie regelmäßige Zahnarztbesuche. Vorgelebtes ist dabei für Kinder das Glaub- und Vertrauenswürdigste. Außerdem gibt es auch gute Kinderbücher, die sich mit gesunden und kranken Zähnen, Ess- und Trinkverhalten und auch Zahnarztbesuchen beschäftigen.



Patientenberatungsstellen



Landes Zahnärztekammer Brandenburg

Parzellenstraße 94,
03046 Cottbus
Telefon: (03 55) 38 14 80
Internet: www.lzkb.de



Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Str. 304,
19055 Schwerin
Telefon: (03 85) 59 10 80
Internet: www.zaekmv.de



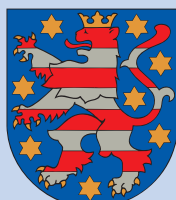
Landes Zahnärztekammer Sachsen

Schützenhöhe 11,
01099 Dresden
Telefon: (03 51) 80 66-2 57/-2 56
Internet: www.zahnaerzte-in-sachsen.de



Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt

Große Diesdorfer Straße 162,
39110 Magdeburg
Telefon: (03 91) 73 93 90
Internet: www.zahnaerzte-sah.de



Landes Zahnärztekammer Thüringen

Barbarosahof 16,
99092 Erfurt
Telefon: (03 61) 74 32-0
Internet: www.lzktth.de

Impressum

ZahnRat 52

Herausgeber, September 2006

Landes Zahnärztekammer Brandenburg
Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern
Zahnärztekammer Sachsen-Anhalt
Landes Zahnärztekammer Sachsen
Landes Zahnärztekammer Thüringen

Verlag

Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen
Telefon (03 52 5) 71 86 0, Telefax 71 86 12
E-Mail: info@satztechnik-meissen.de

Verantwortlich für den Inhalt

Dr. Hagen Schönlebe

Redaktion

Gundula Feuker, Dresden

Bildnachweis

Dt. Fotothek Dresden (Titel), G. Feuker (privat),
Meridol, Elmex, MEV-Fotoarchiv,
Bildmontagen: Satztechnik Meißen GmbH

Gesamtherstellung, Druck und Versand

Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen

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

© Landes Zahnärztekammer Sachsen

ISSN 1435-2508

Nachbestellungen der Patientenzeitung sind über den Verlag möglich.

Telefon: (03525) 71 86 22,
Fax: (03525) 71 86 12
E-Mail: sperling@satztechnik-meissen.de

Versandkosten (zzgl. 7% MwSt.)

Menge	Preis/ Bestellung	Versand	Gesamt
10 Exemplare	2,60 €	2,40 €	5,00 €
20 Exemplare	5,20 €	2,80 €	8,00 €
30 Exemplare	7,80 €	4,70 €	12,50 €
40 Exemplare	10,40 €	5,00 €	15,40 €
50 Exemplare	13,00 €	5,20 €	18,20 €