

ZahnRat 121

Kommunikation • Hypnose • Klopftherapie



Angst vorm Zahnarzt

Wie der Praxisbesuch
erträglich wird

Ängste gehören in unser aller Leben, im richtigen Maße sind sie lebenserhaltend und gesund. Auch ein gewisser Respekt vor dem Zahnarztbesuch ist normal. Wird die Angst aber beherrschend, erhält sie eine neue, krankheitsgleiche Facette. Die besondere Eigenschaft der Angst vor zahnmedizinischen Eingriffen ist: Sie ist gesellschaftlich akzeptiert. Immerhin liegen die Schätzungen zu der Anzahl zahnärztlicher Angstpatienten bei 12 bis 16 Prozent. Also jeder kennt mindestens einen, der jemanden mit Zahnarztangst kennt. Was jedoch sind die genauen Gründe der Angst und ihre Auslöser? Zum einen gibt es allgemeine Befürchtungen wie Schmerzen, Kontrollverlust oder das Unbekannte. Besonders hervorzuheben sind die Ängste vor den beteiligten Personen, der ungewohnten Umgebung, den Abläufen in der Praxis, möglichen finanziellen Konsequenzen und den eigenen Reaktionen. Zusammengefasst: Situationen, die wir nicht vollständig überblicken oder kontrollieren können, machen uns Angst. Wie Sie mit der Angst umgehen und den Praxisbesuch entspannter absolvieren, erfahren Sie in diesem ZahnRat.



Besuchen Sie uns auch im Internet
oder folgen Sie uns auf Social Media
www.zahnrat.de
www.facebook.com/zahnrat.de
www.instagram.com/zahn.rat

Kommunikation: Reden Sie über Ihre Angst

Wie Sie bereits lesen konnten, hat die Angst vor zahnmedizinischen Behandlungen viele Gründe. Aber nicht nur Ihnen, sondern auch dem Behandlungsteam ist der Umgang mit der Angst oft nicht einerlei – auch hier gibt es die „Angst vor der Angst“! Ein gutes Mittel, mit dieser Situation umzugehen, ist, wie in jeder guten Partnerschaft, eine vertrauensvolle Kommunikation ...

Vertrauen schaffen!

Für uns Zahnärzte ist die Schaffung einer guten Vertrauensgrundlage die Grundvoraussetzung für jegliche Behandlung. Gerade beim ängstlichen Patienten bedarf es zur Schaffung dieser Basis einer guten, zielgerichteten und respektvollen Kommunikation. Diese hat zum Ziel, sein Gegenüber besser kennenzulernen, seine Ziele und Wünsche zu erfahren, aber auch die Möglichkeiten, deren Verwirklichung abzuklären.

Diese Verständigung ist also keinesfalls eine Einbahnstraße, sondern ein Gespräch im besten Sinne des Wortes. Eine verständnisvolle und empathische



Was ist Angst?

Angst geht mit einer Vielzahl körperlicher Veränderungen einher: Der Blutdruck steigt an, die Muskulatur wird besser durchblutet und stärker angespannt, der Herzschlag erhöht sich. Angst kann eine unbewusst ablaufende Alarmreaktion sein, die zu schnellen Reaktionen befähigt. Angst besteht aus körperlichen, gedanklichen und Verhaltensanteilen. Diese drei Bestandteile der Angst hängen eng miteinander zusammen und bedingen sich gegenseitig.

Tipps bei Zahnbehandlungsangst



1) Wählen Sie einen auf Angstpatienten spezialisierten Zahnarzt aus.



2) Bei einer Angsterkrankung/ Phobie einen Psychotherapeuten/ Psychologen hinzuziehen.



3) Sprechen Sie mit dem Zahnarzt über Ihre Angst.



4) Lassen Sie sich genau erklären, wie die Behandlung abläuft.



5) Lassen Sie sich mit Betäubung schmerzfrei behandeln.



6) Stopp-Signal für die Behandlung vereinbaren, z. B. Hand heben.



7) Hören Sie bereits im Wartezimmer beruhigende Musik.



8) Während der Behandlung tief und ruhig in den Bauch atmen.



9) Nach der Behandlung dem Zahnarzt eine Rückmeldung geben.



10) Für positive Erfahrungen belohnen und diese für den nächsten Besuch aufschreiben.

Kommunikation mit einem Behandler durchbricht die negative Erwartungshaltung des Patienten an die Situation. Dabei ist es sinnvoll, auf die Angst des Patienten einzugehen und sie keinesfalls abzuwehren.

Sicher haben Sie als Patient schon gemerkt, wie gemütlich und liebevoll bei vielen Zahnärzten der Wartebereich gestaltet ist, unser Bemühen Sie in einer entspannenden Atmosphäre willkommen zu heißen.

Gegen typische zahnmedizinische Gerüche helfen Duftlampen. Schallschutz führt zu einer Minimierung der Geräuschbelästigung.

Der Erstkontakt

Wenn es Ihnen nicht leichtfällt, direkt in der Praxis vorzusprechen, gibt es das wunderbare Mittel der E-Mail als Möglichkeit der anonymen Kontaktaufnahme. Hiermit können Sie Ihre Sorgen und Ängste ganz offen äußern, sodass wir als Ihre Behandler viele für uns wichtige Informationen bereits im Vorfeld erlangen.

Im Ersttermin planen kommunikative und erfahrene Zahnärzte ausreichend Zeit ein, um eine erste Inspektion und ein Gespräch durchzuführen. Eine sofortige Behandlung muss nur in absolut akuten Situationen sein; Zahnärzte lieben es, geplant und informiert in die Behandlung zu starten. In einem solchen Vorgespräch ist es an Ihnen als Patient, Ihre Wünsche und Vorerfahrungen, aber auch Ihre Befürchtungen zu äußern. Ihr Zahnarzt lenkt hier lediglich das Gespräch, auch dies dient der Vertrauensbildung. Das Gespräch wird durch das „WAS und WIE“ geprägt. Der Zahnarzt benennt die nötigen Behandlungsschritte in ihrer richtigen Reihenfolge („WAS“) und erläutert in Ruhe die Möglichkeiten der Behandlungsunterstützung („WIE“). Dies beseitigt Unklarheiten und damit die Angst vor unbekanntem Abläufen und bindet Sie als Patienten ins Geschehen ein.

Möglichkeiten der Behandlungsunterstützung haben wir viele, vom Hören einer Lieblings-CD, die Anwendung medizinischer Hypnose oder das „Klopfen/ PEP®“ (S. 5) in der Angstbegegnung



Angst vorm Zahnarzt: Kein Besuch ist keine Alternative

bis hin zur Behandlung unter Analgosedierung oder Intubationsnarkose. Letztere sollten aber nur in seltenen, ausgewählten Fällen genutzt werden.

Schlechte Zahnpflege macht krank – kein Zahnarztbesuch ist keine Alternative

Wenn jemand über mehrere Jahre nicht zum Zahnarzt geht, kann das weitreichende Konsequenzen haben. Schlecht geputzte Zähne können ernsthaft krank machen.

1. Zuerst entsteht ein Belag auf den Zähnen, in dem sich Bakterien einnisten.
2. Die Bakterien fördern die Bildung von Zahnstein und Karies.
3. Zahnbeläge und Zahnstein reizen das Zahnfleisch und verursachen Zahnfleischentzündungen – die sogenannte Gingivitis.
4. Wächst der Zahnbelag in die Tiefe, wird der Knochen angegriffen, und es entsteht die sogenannte Parodontitis.
5. In der Folge erhöht sich das Risiko unter anderem für Lungenentzündungen, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, weil Bakterien aus dem Mund vermehrt in den Blutkreislauf gelangen. ■



Gründe für die Angst vorm Zahnarzt

Die Angst vor einem Zahnarzt kann verschiedene Ursachen haben. Oftmals lassen sich diese in folgende Kategorien einordnen:

Frühe schlechte Erfahrungen:

Wer als Kind schlechte Erfahrungen gemacht hat, weil er die Situation unangenehm fand, kann auch später Ängste entwickeln, da sich diese Erfahrungen fest im Unterbewusstsein verankert haben.

Angst vor Schmerzen:

Verschiedene Behandlungsmethoden beim Zahnarzt können tatsächlich mit Schmerzen verbunden sein, beispielsweise wenn tiefsitzende Karies behandelt werden muss.

Furcht vor dem Unbekannten:

Oftmals haben Patientinnen und Patienten auch Sorge darüber, was während einer Vorsorgeuntersuchung aufgedeckt werden könnte.

Bedrohliche Umgebung:

Schon Begrifflichkeiten wie „Bohrer“ rufen Urängste in Menschen hervor. Beunruhigende Geräusche aus dem Behandlungszimmer, während man im Wartezimmer sitzt, der Geruch von Desinfektionsmittel und eine steril wirkende Umgebung können Ängste steigern.

Gefühl von Kontrollverlust:

Das Gefühl, der Zahnärztin oder dem Zahnarzt in einem Stuhl ausgeliefert zu sein, kann ein befremdliches Gefühl auslösen. Das führt zu einem Kontrollverlust.

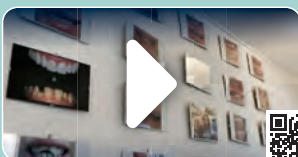
Unwissenheit:

Viele Patienten haben Angst vor dem, was sie erwartet. Hier hilft es, beim Behandler genau nachzufragen. Zahnärzte nehmen sich bei Ängsten gern die Zeit, die Behandlungsschritte und die verwendeten Instrumente zu erklären.

Medien und alltägliche Einflüsse:

Negative Darstellungen von Zahnarztbesuchen in den Medien, in der Schule oder am Arbeitsplatz können vorhandene Ängste verstärken oder neue Ängste hervorrufen. Oft entsteht auch Angst durch Äußerungen Dritter, dass man ja keine Angst vor dem Zahnarztbesuch haben müsse.

Die Ratgeber: Angst vorm Zahnarzt



Film ansehen: Zahnärzte helfen bei Ängsten



Sanfte Methode: Hypnose als Therapieverfahren bei Angst

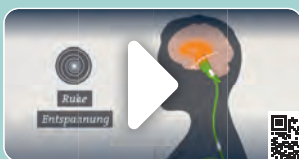
Eine gute Möglichkeit im Umgang mit Ängsten, auch der Angst vor zahnmedizinischen Behandlungen, stellt die medizinische Hypnose dar. Besonders ist hier, dass Sie als Patient aktiv einbezogen werden! Das ist deshalb von großer Bedeutung, weil diese aktive Beteiligung für Ihre Heilung überaus förderlich ist.

Hypnose – Fluch oder Segen?

Hypnose besitzt im Vorstellungsbild der Bevölkerung zunächst ein gewisses Negativimage, welches vorrangig aus dem Dunstkreis der Showhypnose herrührt. Hierbei kommen solche Fantasien wie Machtausübung durch den Behandler oder gar Willenlosigkeit seitens des Patienten während der Therapie häufig im Vorgespräch zur Erörterung. Dieses negative Image ist aber absolut unbegründet! Bei der Nutzung der medizinischen Hypnose geht es einzig und allein um Vertrauensbildung zwischen Arzt und Patient. Ist dieses Vertrauen erst einmal vorhanden, ist eine normale Behandlung sogenannter Angstpatienten ohne Weiteres möglich. Hypnose stellt also eine sanfte und nebenwirkungsfreie Therapie dar, die mehr und mehr in den deutschen Zahnarztpraxen Einzug hält.



So funktioniert die Hypnose beim Zahnarzt



Film ansehen:
Angst- und schmerzfreie
Zahnbehandlung durch
Hypnose



Wie läuft eine Behandlung ab?

Hypnose ist ein wissenschaftlich anerkanntes Therapieverfahren, das durch entsprechend ausgebildete Zahnärzte zum Wohle des Patienten genutzt werden kann. Die Haupteinsatzgebiete in der Zahnarztpraxis sind die Behandlung von Schmerzen und der Angst vor einem Eingriff. Dabei wird während der Behandlung die Aufmerksamkeit des Patienten vom normalen Erleben in eine Art traumhaftes Erleben des Unterbewussten gelenkt.

Dadurch werden die Wahrnehmungen von dem realen Geschehen ab- und auf ein inneres Erleben gelenkt, wodurch Schmerzen und Sorgen in den Hintergrund treten.

Die Hypnose verläuft in mehreren Stufen:

Einleitung: Der Patient schließt die Augen – der Therapeut beginnt, ihn mit sanfter Stimme zu beruhigen, zu entspannen. Das geht am besten, wenn man vor dem geistigen Auge des Patienten Erinnerungen an Urlaube, Waldspaziergänge oder andere positive Erlebnisse aufleben lässt. Das Ziel ist das Erreichen eines „Ortes der Ruhe“.

Vertiefung: Wiederum vor allem über die Sprache wird der Patient aus der oberflächlichen Entspannung in einen traumähnlichen Zustand versetzt. Die eintretende Entspannung zeigt sich auch körperlich, z. B. durch muskuläre Entspannung und eine ruhigere Atmung.

Therapiezeit: Nachdem der Patient seinen „Ort der Ruhe“ erreicht und die reale Umgebung ausgeblendet hat, kann die geplante Zahnbehandlung

durchgeführt werden. Dabei kann unter anderem auch der Schmerz ausgeschaltet werden.

Ausleitung: Der Patient wird wieder „aufgeweckt“. Es lässt sich sogar steuern, ob sich der Patient hinterher noch an die Behandlung erinnern kann oder nicht.

Zusammenfassung

Hypnose ist ein fantastisches, nahezu nebenwirkungsfreies Mittel, um für ängstliche Patienten eine entspannte Behandlung zu ermöglichen.

Im Vorfeld sollten zusätzlich alle Möglichkeiten der Vertrauensbildung genutzt werden.

Sie als Patient dürfen selbstbewusst zu Ihren Ängsten und Sorgen stehen und das Gespräch dazu mit Ihrem Zahnarzt suchen. Hypnose ist in der Regel keine Leistung der gesetzlichen Krankenkasse und kostet zwischen 80 und 150 Euro. ■



Zahnarzt finden:

In Hypnosebehandlung ausgebildete Zahnärzte sind bei der Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie (DGH) erfragbar:

www.dgh-hypnose.de



Klopfen statt Bammel: Entspannt und angstfrei auf dem Zahnarztstuhl



Vielleicht kennen Sie das auch: Schon der Gedanke an einen Zahnarztbesuch löst bei Ihnen ein unangenehmes Gefühl aus. Bei manchen Menschen kann sich dieses Gefühl sogar zu echter Angst und Stress steigern und im schlimmsten Fall wird eine notwendige Behandlung immer wieder aufgeschoben.

Angst ist ein besonders hartnäckiges Gefühl, dem sich oft nur schwer allein durch Gespräche Herr werden lässt. Doch es gibt mittlerweile körperbasierte Ansätze, die helfen, Ängste abzubauen und den Zahnarztbesuch weniger belastend zu machen.

Eine vielversprechende Methode ist die Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie nach Dr. Bohne (PEP®), die bei der Bewältigung von Stress und Ängsten besonders erfolgreich ist. Diese innovative Psychotherapiemethode nutzt die positiven Effekte von Hautberührungen, um Angst und Stress zu reduzieren. Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit der Klopftechniken wie PEP® bei der Behandlung von Ängsten.

Die Technik PEP® funktioniert so, dass Sie zunächst unter Anleitung lernen, in Stresssituationen selbst gezielt bestimmte Körperpunkte an den Fingern, im Gesicht und am Oberkörper zu klopfen. Gleichzeitig richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr belastendes Gefühl (Angst, Hilflosigkeit).

Diese Technik aktiviert sowohl den Bereich im Gehirn, der für Ihre Emotionen zuständig ist, als auch den Bereich, der Ihr Denken steuert. Durch diese gleichzeitige Aktivierung beider Hirnbereiche können Sie emotionale Reaktionen wie Angst besser in den Griff bekommen und wieder klare Gedanken fassen.

Ein großer Vorteil: Patienten mit Angst vor medizinischen Maßnahmen (Zahnarzt, Narkose oder MRT) können diese Technik leicht erlernen und dann später selbstständig zur Angst- und Stressregulation einsetzen.

Das macht Sie stark für Ihren Zahnarztbesuch! ■

Weitere Informationen



Mehr zu PEP® und in PEP® ausgebildete Therapeuten finden Sie unter:

www.pep-basics.de
www.dr-michael-bohne.de
www.klopfkunst.de

Zahnbehandlungsangst



Etwa 5 Prozent der deutschen Bevölkerung haben eine besonders stark ausgeprägte Zahnbehandlungsphobie.



Die Betroffenen vermeiden den Besuch beim Zahnarzt – selbst bei Zahnschmerzen.

Quelle: Enkling, N., Marwinski, G., Jöhren, P.: Clin. Oral Investig. 2006

Narkose oder Lachgas: Nur als Ausnahme

Wenn die bisherigen Methoden zur Angstbewältigung nicht erfolgreich waren, gibt es drei weitere Optionen. Sprechen Sie zu all diesen Optionen bitte mit Ihrem Zahnarzt. Er wird Sie auch über die anfallenden Kosten informieren:

1. Intubationsnarkose
2. Allgemeine Sedierung
3. Lachgassedierung

Intubationsnarkose

Bei der Intubationsnarkose wird das Bewusstsein des Patienten vollständig ausgeschaltet und die Atmung erfolgt über einen Tubus von außen. Gleichzeitig wird die Schmerzempfindung ausgeschaltet. Aufgrund der Komplikationsgefahr sollte diese Methode nur in Ausnahmefällen angewendet werden.



Wie entsteht Angst?

Angst entsteht durch eine komplexe Wechselwirkung zwischen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Hier sind einige der Hauptursachen:

Biologische Faktoren:

Angst kann durch genetische Veranlagung und neurobiologische Prozesse beeinflusst werden. Bestimmte Gehirnregionen, wie die Amygdala, spielen eine Schlüsselrolle bei der Verarbeitung von Angst.

Psychologische Faktoren:

Traumatische Erlebnisse, Stress und negative Denkmuster können zur Entwicklung von Angst beitragen. Auch die Art und Weise, wie man mit Stress umgeht, kann eine Rolle spielen.

Soziale Faktoren:

Soziale und kulturelle Einflüsse, wie familiäre Beziehungen, soziale Unterstützung und gesellschaftliche Erwartungen, können ebenfalls Angst auslösen oder verstärken.

Sie darf nur durchgeführt werden:

- von einem Facharzt für Anästhesiologie,
- in speziell ausgestatteten Räumen,
- bei umfangreichen und zeitaufwendigen Behandlungen oder bei Patienten mit eingeschränkter geistiger Kooperationsfähigkeit.

Allgemeine Sedierung

Die allgemeine Sedierung mit Midazolam (Dormicum®) oder Diazepam (Valium®) ist eine medikamentöse Beruhigung, die Angst und Anspannung reduziert, während der Patient bei Bewusstsein bleibt. Sie sorgt für eine entspannte Behandlung und hat oft eine gedächtnishemmende Wirkung, sodass die Zeit im Behandlungsstuhl als weniger belastend empfunden wird.

Lachgassedierung

Seit 2013 wird die Lachgassedierung regelmäßig in der Zahnbehandlung eingesetzt. Dabei wird die Wahrnehmung des Patienten durch ein Beruhigungsmittel gedämpft. Besonders bei Angstpatienten mit Spritzenphobie, Angst vor chirurgischen Eingriffen und bei Kindern kann Lachgas eine geeignete Methode sein. Auch hier müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein, da Risiken bestehen.

Indikationen:

- ängstliche, aber kooperative Kinder und Jugendliche
- Erwachsene mit Phobien
- kleinere, wenig schmerzhaftes zahnärztliche Eingriffe
- kurze, planbare Behandlungsdauer

Kontraindikationen:

- unkooperative oder bewusstseinsgetrübte Patienten

- eingeschränkte Nasenatmung durch Infekte wie Nasennebenhöhlenentzündungen, Schnupfen, Schlafapnoe-Syndrom
- Belüftungsstörungen des Mittelohres
- Psychosen
- größere, länger dauernde, komplizierte Eingriffe

Voraussetzungen in der Praxis:

- Das gesamte beteiligte Praxispersonal muss eine spezielle Ausbildung durchlaufen haben.
- Alle notwendigen technischen Voraussetzungen müssen erfüllt sein.
- Die Lachgassedierung muss von einem speziell dafür ausgebildeten Zahnarzt durchgeführt werden.
- Die Sicherheit der Patienten muss gewährleistet sein.

Wenn alle Voraussetzungen sorgfältig beachtet werden und alle organisatorischen, technischen und personellen Anforderungen erfüllt sind, stellt die Lachgassedierung eine hervorragende Alternative zur Behandlung von Angstpatienten dar.

Diese Methode ermöglicht es, den Patienten in einen entspannten Zustand zu versetzen, wodurch die Angst vor der Behandlung erheblich reduziert wird. Zudem ist die Lachgassedierung sicher und gut verträglich, was sie zu einer wertvollen Option für Patienten macht, die unter starker Zahnarztangst leiden. Durch die Anwendung von Lachgas können Behandlungen stressfreier und angenehmer gestaltet werden, was sowohl für den Patienten als auch für das zahnärztliche Team von Vorteil ist. ■



Wie Sie verhindern, dass Ihr Kind Angst vor dem Zahnarzt entwickelt

Sie als Elternteil können viel dazu beitragen, dass Ihr Kind positive Erfahrungen beim Zahnarzt macht und keine Ängste entwickelt, welche mit ins Erwachsenenalter genommen werden. Ziel sollte immer sein, so lange wie möglich keine zahnärztlichen Behandlungen durchführen zu müssen, die traumatisierend sein könnten. Mit der richtigen Herangehensweise können Sie dafür sorgen, dass Angst vor dem Zahnarzt bei Ihrem Kind gar nicht erst entsteht.

Eigene Angst nicht übertragen

Sollten Sie selbst Angst vor Zahnbehandlungen haben, achten Sie darauf, wie Sie über Ihren eigenen oder den Besuch Ihres Kindes beim Zahnarzt sprechen. Kinder nehmen Mimik, Emotionen und Reaktionen ihrer Eltern sehr stark wahr. Versuchen Sie, den Zahnarztbesuch so neutral wie möglich darzustellen. Sagen Sie zum Beispiel mit einem Lächeln: „Morgen haben wir einen Termin beim Zahnarzt“, anstatt „Oh nein, morgen geht’s zum Zahnarzt.“

Wahl der richtigen Zahnarztpraxis

Suchen Sie eine Praxis auf, die auch auf die Bedürfnisse von Kindern eingeht und eine gute Atmosphäre bietet. Eine Praxis, die spielerische Elemente und kindgerechte Beratung anbietet, kann den Besuch für Ihr Kind angenehmer gestalten.

Frühe und regelmäßige Zahnarztbesuche

Starten Sie so früh wie möglich mit Zahnarztbesuchen, die lediglich der Kontrolle dienen und keine Behandlungen erfordern – sogar schon im Säuglingsalter. Dadurch gewöhnt sich Ihr Kind an die Umgebung und den Zahnarzt, ohne negative Erfahrungen zu machen. Sobald die ersten Milchzähne da sind, sollten jährlich Termine zur Vorsorgeuntersuchung erfolgen. So lernt Ihr Kind alles Wichtige über Mundhygiene und die Besuche werden zur Routine. Diese regelmäßigen Kontrollen helfen, Zahnprobleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Während und nach dem Zahnarztbesuch

Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kind während des Zahnarztbesuchs stets ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Zeigen Sie ihm, dass alles in Ordnung ist und dass es keinen Grund zur Sorge gibt.

Sollte Ihr Kind sich unsicher oder ängstlich fühlen, nehmen Sie es auf den Schoß und setzen sich gemeinsam auf den Behandlungsstuhl. Ihre Nähe und Beruhigung können Ihrem Kind helfen, sich sicherer zu fühlen und die Situation besser zu bewältigen. Es kann hilfreich sein, den Zahnarztbesuch mit positiven Erlebnissen zu verknüpfen. Planen Sie nach dem Termin eine schöne Aktivität, die Ihr Kind mag. Ob ein Ausflug zum Spielplatz, ein leckeres Eis oder ein gemeinsames Spiel – solche Erlebnisse können dazu beitragen, dass Ihr Kind den Zahnarztbesuch als weniger bedrohlich und sogar als etwas Positives wahrnimmt. Diese positiven Assoziationen können dazu führen, dass Ihr Kind gern zum Zahnarzt geht und keine Angst entwickelt. ■



Nachputzen mindestens bis zur zweiten Klasse

Viele Eltern glauben, dass Kinder, sobald sie das Zähneputzen gelernt haben, dies auch zuverlässig tun. Es ist jedoch wichtig, dass Eltern bis mindestens zur zweiten Klasse nachputzen und auch danach regelmäßig die Zähne ihres Kindes kontrollieren. So können größere Eingriffe vermieden werden, die Ängste auslösen könnten. Als Richtwert gilt, dass Kinder die Schreibschrift beherrschen sollten, bevor nicht mehr nachgeputzt wird.

ZahnRat 120

Unterstützende Parodontitis-Therapie • Professionelle Zahnreinigung



Alarm im Mund?
Behandlungserfolg nach Parodontitis sichern

Unterstützende Parodontitis-Therapie • Professionelle Zahnreinigung

Unterstützende Parodontitis-Therapie • Professionelle Zahnreinigung

ZahnRat 119

Legale und illegale Drogen • Cannabis • Kokain und Heroin • Crystal Meth



Riskanter Rausch

Patienteninformation der Zahnärzte

Legale und illegale Drogen • Cannabis • Kokain und Heroin • Crystal Meth

ZahnRat 118

Korrekturen • Bleaching • Füllungen • Implantate



Strahlend schön – moderne Lösungen für ästhetische und gesunde Zähne

Patienteninformation der Zahnärzte

Korrekturen • Bleaching • Füllungen • Implantate

ZahnRat 117

Kinder und Jugendliche • Erwachsene • Senioren



Zahnärztliche Chirurgie

Patienteninformation der Zahnärzte

Zahnärztliche Chirurgie: Kinder und Jugendliche • Erwachsene • Senioren

ZahnRat 116

Zahnspangen bei Erwachsenen • Fehlstellungen • Zahnschienen • Kosten



Alles schön gerade – Kieferorthopädie bei Erwachsenen

Patienteninformation der Zahnärzte

Zahnspangen bei Erwachsenen • Fehlstellungen • Zahnschienen • Kosten

ZahnRat 115

Kieferorthopädie • Brackets & Co. • A und O der Vorsorge



Pubertät – Wenn die Zähne und deren Besitzer anders werden

Patienteninformation der Zahnärzte

Kieferorthopädie • Brackets & Co. • A und O der Vorsorge

Bestellungen

über www.zahnrat.de oder den Verlag
Satztechnik Meißen GmbH
Am Sand 1 c, 01665 Diera-Zehren OT Nieschütz
Telefon 03525 71860
www.satztechnik-meissen.de
Versandkosten (zzgl. 7 % MwSt.)

Menge	Preis/Bestellung	Versand	Gesamt
10 Exemplare	2,90 €	2,60 €	5,50 €
20 Exemplare	5,80 €	3,50 €	9,30 €
30 Exemplare	8,70 €	5,00 €	13,70 €
40 Exemplare	11,60 €	8,00 €	19,60 €
50 Exemplare	14,50 €	8,50 €	23,00 €

Impressum

ZahnRat 121, März 2025

Herausgeber:
Landes Zahnärztekammer Brandenburg
Zahnärztekammer Niedersachsen
Landes Zahnärztekammer Sachsen
Zahnärztekammer und Kassenzahnärztliche
Vereinigung Sachsen-Anhalt
Landes Zahnärztekammer Thüringen

Verlag:
Satztechnik Meißen GmbH, Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen
Telefon 03525 71860, Telefax 03525 718612
E-Mail: zentrale@satztechnik-meissen.de
www.satztechnik-meissen.de

Verantwortlich i. S. des Presserechts:
Dr. Lutz Riefenstahl, Zahnärztekammer Niedersachsen

Autoren:
Dr. Christian Bittner, Zahnarzt und Hypnotherapeut der DGH
Dr. Christian Zimmer, Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin

Redaktion:
Sabrina Henkel, Zahnärztekammer Niedersachsen
Julia Treblin, Zahnärztekammer Niedersachsen

Bildquellen:
luismoliner – stock.adobe.com (Titel); Grafik – proDente e. V. piabubles.de (S. 2); Prostock-studio – stock.adobe.com (S. 3); Drazen – stock.adobe.com (S. 4); Grafik – proDente e. V. piabubles.de (S. 5) WavebreakMediaMicro – stock.adobe.com (S. 5); Claudia Paulussen – stock.adobe.com (S. 7)

Anzeigen, Gesamtherstellung, Druck und Versand:
Satztechnik Meißen GmbH, Am Sand 1c, 01665 Nieschütz bei Meißen

Die Patienteninformation und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung männlich/weiblich/divers, auch wenn aus Gründen der leichteren Lesbarkeit die männliche/weibliche Form steht.

© Landes Zahnärztekammer Sachsen

ISSN 1435-2508
Nachbestellungen der Patienteninformation sind über den Verlag möglich.
Telefon 03525 71860, Telefax 03525 718612
E-Mail: m.palmen@satztechnik-meissen.de

www.zahnrat.de