

Patienteninformation

Rund um das Thema „Zahnarztbesuch ohne Angst“

Angstbewältigung – der erste und wichtigste Schritt – nur ein Anruf

Regelmäßige Kontrollbesuche beim Zahnarzt sind wichtige Voraussetzungen für gesunde Zähne. Trotzdem empfinden viele Menschen ihre Zahnarzttermine als so unangenehm, dass sie nächtelang vorher nicht schlafen können und ihnen beim Betreten der Zahnarztpraxis der Schweiß ausbricht. Andere fangen an zu zittern, sobald sie das Behandlungszimmer betreten oder das Geräusch eines Bohrers hören. All das sind Symptome der „**Zahnbehandlungsangst**“.

Diese Form der Angst darf nicht unterschätzt werden, denn bei manchen Patienten ist sie so stark ausgeprägt, dass diese gar nicht mehr zum Zahnarzt gehen. In diesen Fällen spricht man von „**Zahnbehandlungsphobie**“.

Doch verschiedene Methoden können helfen diese Angst zu überwinden. Bei leichten Ängsten legen wir Entspannungsmusik im Behandlungsbereich auf. Auch das Mitbringen von Lieblingsmusik, MP 3-Player oder i-pod erleichtert es die Behandlung gelassener zu überstehen. Auch Entspannungstechniken, wie Atem-Entspannung oder progressive Muskelentspannung, zu denen wir gerne vorab Informationsmaterial und CD zur Verfügung stellen, hilft schon vorher zu Hause den Stress abzubauen und Anspannungen zu lindern. Wichtig ist vor allem, dass der Patient schon zu Beginn seine Ängste mitteilt und darüber offen spricht, denn so kann man gemeinsam nach einem Weg zur Bewältigung der Ängste suchen.

Der erste Schritt – nur ein Gespräch

In einer Vorbesprechung nehmen wir uns Zeit um den Patienten ausführlich über die einzelnen Schritte der Behandlung zu informieren. Den Verlauf dieses ersten Termins bestimmt der Patient. Die Zähne werden nur untersucht, wenn er es auch möchte. Zur Abklärung des Behandlungsbedarfs empfehlen wir nur eine Röntgendiagnostik, an Hand der man gemeinsam die Möglichkeiten der Behandlung bespricht.

Der zweite Schritt – nur eine Untersuchung

Wenn der Patient das nächste Mal in die Praxis kommt, findet häufig nur eine Untersuchung statt. Dabei werden die Zähne nur zu Kontrollzwecken in Augenschein genommen. Sofern noch nicht im ersten Termin erfolgt, werden nach der Anschauung zusätzlich Röntgenaufnahmen angefertigt. Danach werden die weiteren Schritte zur angst-, stress- und schmerzfreien Zahnbehandlung besprochen.

Weitere Hilfen

Eine Zahnbehandlungsphobie ist als Angsterkrankung anerkannt, gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten für eine kurze Psychotherapie. Etwa 70 % der Phobiker werden durch so eine Behandlung ihre Ängste los.

...für gesunde
schöne Zähne!

