

Patientenbrief - Angst beim Zahnarzt: Tipps für eine entspannte Behandlung

Nach Expertenmeinung gehen ungefähr 70 Prozent der Menschen, Zahnärzte eingeschlossen, mit einem mehr oder weniger großen Unbehagen in eine Zahnarztpraxis. Nur bei 5 bis 10 Prozent besteht allerdings eine wirkliche „Zahnbehandlungsphobie“ – also extrem stark ausgeprägte Angstgefühle „mit Krankheitswert“, die nicht so ohne weiteres überwunden werden können.

Geschultes Praxisteam

Zahnärzte sind für die speziellen psychologischen Anforderungen beim Umgang mit „Angstpatienten“ bestens geschult und wissen ganz genau, wie sie mit der Situation umgehen. Das gilt für unser gesamtes Praxisteam: Auch unsere Zahnmedizinischen Fachangestellten und Fachassistentin lernen bereits in ihrer Ausbildung, worauf es beim Kontakt mit ängstlichen Patienten ankommt.

Ein freundliches und beruhigendes Praxisambiente spielt positiv eine zusätzliche Rolle.

Kein Grund zur Furcht

Zudem steht fest, dass es heutzutage – auch wegen der zahlreichen und hochwirksamen Möglichkeiten der modernen örtlichen Betäubung („Lokalanästhesie“) – nur noch selten wirkliche Gründe für eine größere Furcht vor zahnärztlichen Behandlungen gibt.

Tipps für einen entspannten Zahnarztbesuch

- Gehen Sie – schon bei der Terminvereinbarung – offen mit dem Thema um.
- Machen Sie einen entsprechenden Vermerk auf dem Praxis-Fragebogen, den Sie vor der ersten Behandlung in unserer Praxis zum Ausfüllen erhalten.
- Reden Sie mit uns direkt über Ihre Ängste.
- Verschieben Sie keinen einmal vereinbarten Termin.
- Organisieren Sie eine Praxisbegleitung durch eine vertraute Person.
- Lassen Sie sich über die Möglichkeiten einer örtlichen Schmerzausschaltung (Lokalanästhesie), Entspannungstechniken, möglicherweise auch unter Zuhilfenahme von Medikamenten informieren.
- Alleine schon so einfache Dinge wie beruhigende Musik über Kopfhörer können die Angst reduzieren, da dadurch die Praxisgeräusche in den Hintergrund treten und die Schmerzempfindung vermindert werden kann.
- Wenn Ihnen das gut tut, lassen Sie sich ausführlich über die Behandlungsschritte und den -ablauf informieren.
- Fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.
- Vereinbaren Sie Zeichen, wenn die Behandlung kurz unterbrechen werden soll.
- Machen Sie nach einer Akutbehandlung sofort weitere Termine und bleiben am Ball, bis die gesamte Behandlung abgeschlossen ist.
- Nutzen Sie den Terminservice (Recall) unserer Praxis, um regelmäßige Zahnvorsorge zu betreiben.
- Folgen Sie den Empfehlungen des Zahnarzt-Teams zur Gesunderhaltung Ihrer Zähne durch PZR oder zur Pflege Ihres Zahnersatzes durch Prothesenreinigung.