

## Die Zahnärzte in Baden-Württemberg informieren

Zahnarztangst überwinden

(Februar 2017). Manche Menschen haben ein mulmiges Gefühl, wenn ein Zahnarztbesuch bevorsteht. Das kann mit Erfahrungen in der Kindheit oder mit Angst vor Spritzen zusammenhängen. Dabei hat die moderne Zahnheilkunde viele Möglichkeiten, Behandlungen nahezu schmerzfrei durchzuführen.

Da die Mundhöhle zu den hochsensiblen Sinnes- und Wahrnehmungsorganen zählt, ist es nicht verwunderlich, wenn Patienten sich bei dem Gedanken an eine Zahnbehandlung unwohl fühlen. Das geht den meisten Menschen so: 60 bis 80 Prozent der Patienten geben an, Hemmungen oder Angst vor dem Zahnarzt zu haben, 20 Prozent ordnen sich in die Kategorie „sehr ängstlich“ ein. Für diese Patienten steht ein ganzes Spektrum an Möglichkeiten zur Verfügung: Hypnose und Lachgas-Anwendungen sind nur ein Teil der Strategien, die in spezialisierten Praxen angewandt werden. „Fantasiereisen“, in denen negative Gefühle ausgeblendet und der Patient durch Gedanken an Lieblingssorte wie z. B. eine bunte Blumenwiese abgelenkt wird, gehören zu den bewährten Entspannungstechniken.

Zum Glück für alle Patienten ist die Zahnarztangst heute gut erforscht. Erfahrene Zahnärzte kennen die Mechanismen, mit denen Ängste abgebaut werden können. Menschen, deren Lebensqualität erheblich unter dem Zustand Ihrer Zähne leidet, benötigen eine besonders einfühlsame Therapie. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt, er weiß am besten, wie er auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen kann. Manchmal hilft auch eine Behandlung unter Narkose, um über Jahre entstandene Zahnprobleme schmerzlos zu beseitigen.

Ein guter Tipp für alle Patienten kommt von der Zahnärzteschaft Baden-Württemberg: Soweit es ihr Terminplan und ihr Tagesablauf zulassen, sollten Sie vor dem Zahnarzttermin etwas tun, das Sie entspannt. Das Hören von beruhigender Musik ist eine von vielen Ablenkungsmethoden, um mit mehr Gelassenheit zum Zahnarzt zu gehen.

1.872 Zeichen (mit Leerzeichen)

### Internet:

[www.kzvbw.de](http://www.kzvbw.de)

[www.lzkbw.de](http://www.lzkbw.de)

### Kontakt

Johannes Clausen, Leiter des IZZ

Tel: 0711 / 222 966-0

Fax 0711 / 222 966-20

Informationszentrum  
Zahngesundheit  
Baden-Württemberg



Informationszentrum  
Zahngesundheit  
Baden-Württemberg

Eine Einrichtung  
der Zahnärzteschaft  
Baden-Württemberg

Haus: Königstraße 26  
70173 Stuttgart

Post: Postfach 10 24 33  
70020 Stuttgart

Fon: (0711) 222 966-0

Fax: (0711) 222 966-20

Mail: [PresselZZ@t-online.de](mailto:PresselZZ@t-online.de)

[www.izz-on.de](http://www.izz-on.de)