

Angst vor dem Zahnarztbesuch?

Durch Akupunktur und Hypnose schmerzfrei



Martina Cienia ist Zahnärztin in Bardowick. Foto: kv/hh

Gesundheit – ein Thema, das uns alle angeht. Die Kranken, damit sie schnell wieder gesund werden. Und die Gesunden, damit sie gesund bleiben. Im Raum Lüneburg gibt es Ärztinnen und Ärzte, die praktisch in jedem Fall helfen können. Die Lünepost lässt sie in dieser Serie zu Wort kommen.

Heute geht es um folgendes Thema: „Keine Angst vorm Zahnarzt!“. Autorin ist in dieser Woche Martina Cienia, die als Zahnärztin in Bardowick praktiziert.

Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

„Ich treibe Sport, fahre sogar einmal wöchentlich in das Fitness-Studio!“ Oder: „Ich gehe täglich mindestens eine halbe Stunde spazieren!“

Solche oder ähnliche Antworten bekommt man oft. Wunderbar, aber wie sieht es mit der Fitness Ihrer Zähne aus? „Ich gehe zweimal jährlich zum Zahnarzt, weil mir die Behandlung Spaß macht und sie meinen Zähnen gut tut!“ Diese Antwort bekommt man eher selten, aber woran liegt das?

Die meisten Patienten gehen mit mittlerer bis starker Angst zum Zahnarzt. Dabei unterscheidet man zwischen der normalen Zahnbehandlungsangst, die nicht krankhaft ist und der Zahnbehandlungsphobie, die als echte Erkrankung anzusehen ist. Dabei spricht man erst von einer Phobie, wenn folgende Punkte zusammenfallen:

- Die Angst ist im Vergleich

immer möglich beziehungsweise kann fließend sein. Bei Patienten mit einer krankhaften Zahnbehandlungsangst, die oft bereits in der Kindheit beginnt, löst die direkte Konfrontation mit der Behandlung fast unvermeidlich eine sofortige Angstreaktion aus.

Schmerz nicht ignorieren

Obwohl den meisten Patienten klar ist, dass ihre Angst übertrieben und unvernünftig ist. Daher umgeht der Patient die Zahnbehandlung und wird meist erst durch Schmerzen zum Zahnarztbesuch genötigt. Dabei leiden Patienten mit Zahnbehandlungsphobie bereits ungefähr einen Monat unter Schmerzen, bevor sie einen Zahnarzt aufsuchen. Patienten ohne Zahnbehandlungsphobie gehen bei Zahnschmerzen spätestens nach



Viele Menschen haben Angst vor dem Gang zum Zahnarzt. Doch es gibt mehrere Mittel, die Furcht zu nehmen. Foto: kv/hh

drei Tagen zum Zahnarzt.

Was kann man nun als Angstpatient von seinem Zahnarzt erwarten?

- Beim ersten Termin unterhält man sich nur mit dem Patienten.
- Man muss sich Zeit nehmen und Ruhe ausstrahlen.
- Die Behandlung sollte auf mehrere kurze Termine verteilt werden.
- Die Ablenkung des Patienten, z. B. mit Musik über Kopfhörer ist sehr hilfreich.
- Der Patient sollte die Möglichkeit haben, die Behandlung durch ein Handzeichen zu unterbrechen.
- Über Schmerzen, die nicht vermieden werden können, muss man den Patienten auf-

klären.

Manche Zahnärzte beherrschen die Akupunktur, um Schmerzen möglichst gering zu halten, oder behandeln den Patienten in Hypnose.

Schließlich besteht eventuell die Möglichkeit, dass Ihr Zahnarzt Ihnen vor der Behandlung ein Medikament verschreibt, welches die Angst reduzieren kann.

Trotzdem kann es sein, dass bei Patienten mit krankhafter Zahnbehandlungsangst diese Empfehlungen nicht ausreichen, um eine Behandlung durchzuführen. Die von Patienten mit Zahnbehandlungsphobie meist verlangte Narkose ist daher nicht immer zu umgehen. Wobei man stets daran den-

ken sollte, dass die Narkose zwar die zahnärztliche Behandlung erlaubt, aber nicht geeignet ist, die Angst des Patienten abzubauen. Zahlreiche Studien belegen, dass bei Patienten mit Angsterkrankung lediglich die psychotherapeutische Behandlung geeignet ist, die Phobie zu heilen. Damit wäre wieder ein regelmäßiger Zahnarztbesuch, auf den man sich womöglich auch noch freut, möglich.

Notfalls mit Narkose

Also sollte sowohl die Behandlung unter Narkose als auch die Prämedikation eher die Ausnahme und nicht die Regel sein. Es liegt in der Hand des Zahnarztes, den Patienten, der den Wunsch hat, in Narkose behandelt zu werden, von den Alternativen zu überzeugen und über das nicht unerhebliche Narkoserisiko aufzuklären.

Ich hoffe, dass ich allen Lesern hiermit ein wenig Mut machen konnte, möglichst bald wieder etwas für die Fitness und Gesundheit ihrer Zähne zu tun!

zum Auslöser, z. B. Spinnen, enge Räume, Zahnarztbehandlung, unangenehme stark.

- Die Angst tritt oft auf und hält lange an.
- Man muss Angstsituationen vermeiden.
- Man leidet stark unter der Angst.

Eine klare Trennung zwischen der normalen und der krankhaften Angst ist allerdings nicht

Gründe für die Angst vor dem Zahnarzt

• Erzählungen von anderen	36,9 Prozent
• Schmerzvolle Erfahrungen in der Vergangenheit	23,5 Prozent
• Frühere Behandlungsfehler eines Zahnarztes	12,3 Prozent
• Spritzenangst	12,3 Prozent
• Rücksichtsloses Benehmen eines Zahnarztes	6,8 Prozent
• Abneigung gegen die Persönlichkeit des Arztes	4,7 Prozent
• Angst vor dem Bohren	3,5 Prozent

*Tabelle: Angaben von 487 Befragten über die Gründe ihrer Zahnbehandlungsangst

In der nächsten Folge geht es um das Thema:

Die medizinische Betreuung älterer Menschen