

Experten-Tipp

Das hilft bei Zahnarztphobie



Fotonachweis: dpa

So richtig gerne geht wohl niemand zum Zahnarzt. Beim Gedanken an Karies und Parodontitis, an Bohrer und Spritzen, bekommen schon „hartgesottene“ Zeitgenossen ein mulmiges Gefühl. Doch während die meisten Menschen den Besuch beim Zahnarzt nur als unangenehm empfinden, geraten sogenannte Dentalphobiker total in Panik.

Die Furcht vor Schmerzen und Kontrollverlust ist bei Betroffenen so groß, dass sie unter Herzrasen, Magenbeschwerden und Beklemmungen leiden. Manche reagieren mit Schwindel, Übelkeit, Zittern bis hin zur Ohnmacht.

Dr. Jochen H. Schmidt vom Carree Dental in Köln erklärt, wodurch eine solche Dentalphobie entsteht, wie der Zahnarzt helfen und was man selbst tun kann.

Woher kommt die Angst vorm Zahnarzt?

Der häufigste Grund sind traumatische Erfahrungen der Kindheit: Nicht selten herrschten noch in den 70er und 80er Jahren „raue“ Töne beim Zahnarzt. Die Behandlungsmethoden waren weniger ausgefeilt und häufig schmerzhaft. Dubiose „Erfahrungsberichte“ von Bekannten oder im Internet, die das Schmerzhaft und Unangenehme eines Zahnarztbesuches dramatisieren, fördern die negative Erwartungshaltung zusätzlich. Außerdem spielen wohl auch negative familiäre Vorbilder eine Rolle: „Sind Mutter oder Vater Dentalphobiker, so treten diese Ängste auch beim Nachwuchs vermehrt auf“, erklärt Zahnarzt Dr. Schmidt.

„Aufgrund ihrer Ängste und der damit verbundenen Symptomatik meiden Menschen mit einer Dentalphobie oft jahrelang den Zahnarzt“, so der Experte. Selbst bei Zahnschmerzen versuchen sie durch Medikamente um den Zahnarztbesuch und das gefürchtete „Ausgeliefert sein“ im Behandlungsstuhl herumzukommen. Die Folge: Karies, Parodontitis und weitere Zahn- und Gesundheitsschäden. Dr. Schmidt: „Meist schämen sich diese Menschen nicht nur wegen ihrer extremen Ängste, sondern auch wegen des schlechten Zustands ihrer Zähne. Es entsteht ein Teufelskreislauf, aus dem sie ohne professionelle Hilfe meist nicht wieder herausfinden.“

Wie kann der Profi helfen?

► Sind die Symptome ausgeprägt, so handelt es sich sehr wahrscheinlich um eine psychosomatische Angsterkrankung. In diesem Fall lässt sich mit psychotherapeutischer Hilfe in den meisten Fällen eine nachhaltige Besserung der Beschwerden erreichen.

Der Zahnarzt kann bereits durch Empathie viel bewirken. „Er sollte einfühlsam mit dem Patienten über dessen Vorbehalte und Wünsche sprechen“, rät Dr. Schmidt. Hilfreich ist es zudem, Dentalphobiker vor der ersten Behandlung mit der Einrichtung vertraut zu machen. „Eine Führung durch die Praxis sowie ausführliche Erklärungen der einzelnen Behandlungsschritte helfen dabei Ängste abzubauen“, weiß Dr. Schmidt aus jahrelanger Erfahrung. „Doch inwieweit Aufklärung und Transparenz gewünscht werden, sollte vorab individuell abgeklärt werden.“

Was kann der Patient selbst tun?

Hilfreich ist es, sich möglichst umfassend zu informieren und mit der Angst auseinanderzusetzen. Der Experten-Tipp: „Eventuell vorab aufschreiben, welche Vorbehalte und Sorgen konkret bestehen und diese vor der Behandlung mit dem Zahnarzte rörtern“, empfiehlt Dr. Schmidt.

Ablenkend kann bei der Behandlung über Kopfhörer zugeschaltete Lieblingsmusik wirken. „Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation helfen ebenfalls Ängsten und Anspannungen auf dem Behandlungsstuhl entgegenzuwirken“, so der Zahnarzt. Außerdem sollten sich Angstpatienten immer wieder vor Augen führen, dass es für bestehende Ängste weder einen konkreten Anlass noch realistische Gründe gibt.

Wie kann der Zahnarzt unterstützen?

► Zur behutsamen Behandlung gehört es, in jeder Situation auf den Patienten einzugehen: „Am besten vereinbart der Patient mit dem Arzt, dass er durch ein bestimmtes Zeichen jederzeit die Behandlung unterbrechen kann“, empfiehlt Dr. Schmidt.

► Ist die Karies noch nicht zu weit fortgeschritten, so stellt auch die schmerzfreie Karies-Infiltration eine sanfte Alternative dar. Bei dieser Methode trägt der Zahnarzt mit Hilfe dünner Folien ein farbloses Kunststoff-Gel auf die kariöse Stelle auf. „Dieses dringt in die Karies ein, füllt die poröse Schmelzschicht von innen auf (= infiltrieren) und versiegelt den Zahn“, erklärt der Zahnarzt. „Schädliche Säuren können nicht mehr eindringen“. Ein weiterer Vorteil: Es muss keine gesunde Zahnschubstanz mehr vernichtet werden wie beim Bohren.

► Hypnose, Dämmer Schlaf und, als letzte Option, eine Vollnarkose können zusätzlich Erleichterung bringen und den Zahnarztbesuch angenehmer und angstfreier machen.

© Bild.de

Fotocredits: dpa

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.