

Mundgesundheit

Keine Angst vor dem Zahnarzt



Fotonachweis: Pexels

Bammel vor dem Bohrer? Welche Hilfen es bei Dentalphobie gibt, verrät der Experte.

Wer geht schon gerne zum Zahnarzt? Allein der Gedanke an Bohrer und Spritze bereitet vielen Menschen ein mulmiges Gefühl im Bauch. Die meisten von ihnen lassen sich trotzdem behandeln. Bei Angstpatientensieht die Sache anders aus.

Dentalphobie

Für die ausgeprägte Furcht vor dem Zahnarzt und seinen Instrumenten haben Fachleute einen Namen: Dentalphobie. Man schätzt, rund zehn Prozent der Deutschen sind betroffen. Mit dieser anerkannten Erkrankung sind starke Panikzustände verbunden. Das Herz rast, die Hände zittern, der Schweiß bricht aus. Manche reagieren mit Schwindel, Übelkeit, schlimmstenfalls mit einer Ohnmacht. Die übergroße Angst vor Schmerzen und Kontrollverlust führt meist zu einem strikten Vermeidungsverhalten. Menschen mit einer Dentalphobie machen oft jahrelang einen großen Bogen um jede Zahnarztpraxis. Wie lange kann das gut gehen?

Professionelle Hilfe

Erst wenn die Zahnschmerzen unerträglich sind und Medikamente keine wirksame Hilfe mehr darstellen, bleibt Dentalphobikern keine andere Wahl mehr: Sie müssen auf den Behandlungsstuhl. Oft handelt es sich dann um einen Notfall mit Karies, Parodontitis und anderen Zahn und Gesundheitsschäden. Der Leidensdruck bei den Betroffenen kann enorm hoch sein. »Meist schämen sich diese Menschen nicht nur wegen ihrer extremen Ängste, sondern auch wegen des schlechten Zustands ihrer Zähne«, weiß Dr. Jochen H. Schmidt, zahnärztlicher Leiter des Carree Dental in Köln. »Es entsteht ein Teufelskreis, aus dem sie ohne professionelle Hilfe meist nicht wieder herausfinden«, sagt er.

Empathie zeigen

Eine Dentalphobie mit übermächtigen Symptomen gilt als psychosomatische Angsterkrankung. In diesem Fall kann eine Psychotherapie das Mittel der Wahl sein. Auch der Zahnarzt selbst kann mit seinem empathischen Verhalten viel für den Betroffenen tun. »Er sollte einfühlsam mit dem Patienten über dessen Vorbehalte und Wünsche sprechen«, empfiehlt Dr. Jochen H. Schmidt. Hilfreich sei, Menschen mit Dentalphobie vor der ersten Behandlung mit der Einrichtung vertraut zu machen. »Eine Führung durch die Praxis sowie ausführliche Erklärungen der einzelnen Behandlungsschritte können helfen, Ängste abzubauen«, weiß der Zahnarzt aus jahrelanger Erfahrung. Inwieweit Aufklärung und Transparenz erwünscht sind, ist eine individuelle Entscheidung.

Etappenziele erreichen

Der rücksichtsvolle Umgang des Zahnarztes mit dem Angstpatienten ist entscheidend, um nach und nach eine Besserung der Symptome zu erzielen. Nur so kommen Menschen mit Dentalphobie zur Einsicht, dass ihre Panik grundlos und unrealistisch ist. »Wer sich der gefürchteten Situation stellt, hat bereits ein wichtiges Etappenziel erreicht«, so der Experte.

Entspannung lernen

Der Zahnmediziner rät allen Betroffenen, eine Entspannungsmethode zu lernen. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Yoga sind Techniken, die den Umgang mit Ängsten erleichtern können. Auf dem Zahnarztstuhlsorgen Kopfhörer mit meditativen Klängen für Ablenkung. »Sollten dennoch Ängste auftauchen oder unangenehme Gefühle entstehen, dann besteht jederzeit die Möglichkeit, die Behandlung kurz zu unterbrechen. «Für den Zahnarzt Dr. Jochen H. Schmidt ist dies eine Selbstverständlichkeit: »Handzeichen genügt!«

Wohlfühl-Atmosphäre

Um den Zahnarztbesuch so angenehm und angstfrei wie möglich zu gestalten, bieten manche Dentisten eine medizinische Hypnose an, die in eine Art Dämmer schlafführen soll. Eine Vollnarkose sollte grundsätzlich die letzte Option bleiben und ist in den meisten Fällen gar nicht notwendig. Moderne Praxen mit hellen, freundlich gestalteten Behandlungsräumen strahlen eine Wohlfühl-Atmosphäre aus, in denen Dentalphobie keine Chance mehr hat.

© Apothekenjournal Kopf-fit

Fotocredits: Pexels

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.