

Kinder beim Zahnarzt

Es ist nicht einfach, vor Angst tobende Kinder beim Zahnarzt zu bändigen – aber Sie als Eltern können viel dazu tun, dass es gar nicht so weit kommt.

- Drohen Sie auf keinen Fall mit dem Zahnarzt, nach dem Motto: „Wenn du dir die Zähne nicht putzt, dann kommt der Zahnarzt mit dem großen Bohrer.“
- Machen Sie dem Kind deutlich, dass Sie dem Zahnarzt vertrauen. Lächeln Sie ihn an, unterhalten Sie sich freundlich mit ihm und bedanken Sie sich nach der Behandlung bei ihm.
- Gehen Sie mit ins Behandlungszimmer, halten Sie dem Kind die Hand, sprechen Sie beruhigend mit ihm.
- In guten Kinderpraxen lenkt eine Helferin die Kleinen mit einer Handpuppe ab oder erzählt eine Geschichte. Auf Fragen des Kindes sollte man aber trotzdem immer eingehen.
- Kinder sollten so oft wie möglich die Erfahrung machen: Zum Zahnarzt zu gehen tut gar nicht weh. Allein deshalb schon sollten Sie regelmäßig jedes halbe Jahr zur Vorsorgeuntersuchung gehen. Außerdem wird dadurch tatsächlich die Chance größer, dass der gefürchtete Bohrer nicht zum Einsatz kommt.
- Vollnarkose für Kinder? Lieber nicht: Eine Vollnarkose bedeutet eine schwere Belastung für den kindlichen Organismus. Außerdem ist es für Kinder eine wichtige Erfahrung, „aus eigener Kraft“ die Angst vor dem Zahnarzt zu überwinden. Auch wenn es Nerven kostet: Kinder, die sich an den Zahnarzt gewöhnen, werden auch als Erwachsene regelmäßig und (fast) ohne Angst hingehen.



Oralophobie ist der Fachausdruck für eine übertriebene, panische Angst vor dem Zahnarzt, manchmal auch vor jeder Berührung des Mundes und der Mundhöhle. Das geht bis zu der Abneigung, anderen Menschen den Mund auch nur zu *zeigen*. Extreme Oralophobiker tragen oft ein Tuch oder einen Schal vor dem Gesicht, lächeln so gut wie nie (weil man dann ihre Zähne sieht), Männer lassen sich einen Bart wachsen, der den Mund so weit wie möglich verbirgt. Natürlich bekommt ein Oralophobiker heftige Angstzustände, wenn er an den Besuch einer Zahnarztpraxis auch nur denkt. In vielen Fällen lässt sich die Panik gar nicht in Worte fassen oder erklären – allein der Geruch einer Praxis führt schon zu Übelkeit und Ohnmachtsanfällen. Es gibt Oralophobiker, die jahrelang die schlimmsten Zahnschmerzen erdulden, wegen ihres Mundgeruchs mit niemandem mehr zu reden wagen und am Ende ihren Job verlieren, weil sie ständig von schweren Schmerzmitteln benebelt sind – alles nehmen sie in Kauf, um nur nicht zum Zahnarzt gehen zu müssen.

Der wichtigste Schritt für den Panik-Patienten, und einer, den ihm niemand abnehmen kann: Er muss sich eingestehen, dass seine Angst krankhaft ist, und sich entschließen, etwas dagegen zu tun. Hat er das erst mal geschafft, wird

er auch Menschen finden, die ihm weiterhelfen (siehe Kasten rechts).

Für alle, die versuchen wollen, allein mit ihrer Angst fertig zu werden, hier sechs Tipps, was sie selbst tun können:

1. Sagen Sie schon bei der Terminvereinbarung, dass Sie ein Angstpatient sind und der Zahnarzt bitte etwas mehr Zeit einplanen soll.

Weniger Schmerz am Nachmittag

2. Lassen Sie sich einen Termin am Nachmittag geben. Die meisten Menschen sind dann weniger schmerzempfindlich als am Morgen. Noch besser ist der letzte Termin des Tages. Dann wartet niemand mehr, der Zahnarzt ist nicht im Zeitdruck, und er wird es Ihnen weniger übel nehmen, wenn Sie im letzten Moment der Mut verlässt. Dann können nämlich nicht nur Sie heimgehen, sondern auch er – sonst müsste er unproduktiv herum sitzen und darauf warten, dass sein nächster Patient kommt. Das ist, gerade in einer gut organisierten Praxis, wo die Patienten nicht gleichzeitig, sondern nacheinander bestellt werden, sehr ärgerlich für den Arzt.
3. Seien Sie ganz offen und ehrlich zu Ihrem Zahnarzt. Beschönigen Sie nichts. Geben Sie Ihre Panik offen zu.



Oralophobie

Panische Angst vor dem Zahnarzt

Oralophobie ist eine der schwersten Formen von neurotischer Angst, weit hartnäckiger als etwa die übergroße Angst vor Spinnen oder Schlangen. Jetzt die gute Nachricht: Oralophobie ist heilbar – Sie müssen nur die richtigen Helfer finden.

Der Arzt weiß dann, woran er ist, und Sie werden sich erleichtert fühlen, wenn Sie ihm nichts vorzuspielen brauchen.

4. Einer der schlimmsten Panikverursacher ist das Gefühl, hilflos ausgeliefert zu sein. Verabreden Sie daher mit dem Arzt vorher ein Zeichen, wann er die Behandlung unterbrechen soll. Bedenken Sie, dass es ein Zeichen sein muss, das den Arzt nicht in seiner Arbeit behindert oder ihn plötzlich zusammenzucken lässt (das wollen Sie bestimmt nicht!). Sie können zum Beispiel gegen den Stuhl klopfen oder die Hand heben – außerhalb seines Arbeitsbereichs, versteht sich. Noch besser ist eine freundliche Helferin, die Ihre Hand hält und der Sie durch Fingerdruck ein Zeichen geben können, dass Sie eine Pause brauchen oder Schmerzen haben. Wahrschein-

lich werden Sie diesen „Notausgang“ gar nicht brauchen, aber allein das Gefühl, dass man abbrechen *könnte*, ist schon ungeheuer beruhigend.

Mitmachen beruhigt

5. Ebenfalls ein Schritt zur aktiven Teilnahme (die immer angstabbauend wirkt): Fragen Sie, ob Sie den Speichelsauger selbst einhängen, den Spülbecher selbst halten dürfen. Dann fühlen sie sich als Helfer, nicht mehr als hilfloses Opfer – viel angenehmer!
6. Falls Sie unter starkem Würgereiz leiden: Spülen Sie den Mund vor der Behandlung mit Salzwasser aus und gurgeln Sie damit. Am sichersten ist es, wenn Sie das Salz selbst mitbringen. Wasser bekommen Sie von der Helferin.

So finden Sie den richtigen Arzt

Das Wichtigste für einen Angstpatienten ist es, einen Zahnarzt zu finden, der ihn versteht und bereits einige Erfahrung im Umgang mit Oralophobikern hat.

- Optimal ist ein Zahnarzt, der eine Zusatz-Ausbildung als Therapeut gemacht hat. Eine Liste solcher Zahnärzte finden Sie im Internet unter www.oralophobie.de

- Falls Sie sich selbst einen Zahnarzt suchen wollen: Erkundigen Sie sich in Ihrem Bekanntenkreis, möglichst bei jemandem, der auch Angst vor Zahnärzten hat.

- Schauen Sie bei dem Zahnarzt, der Ihnen empfohlen wurde, erst einmal vorbei – nur so, ohne Termin. Dann ist Ihnen die Umgebung, wenn es „erst“ wird, schon ein wenig vertraut – das hilft!

- Gehen Sie zu einem Arzt, der seine Praxis so gut organisiert hat, dass Sie nicht länger als zehn Minuten warten müssen. Lange Wartezeiten geben ängstlichen Patienten nämlich jede Menge Gelegenheit, sich die schlimmsten Folterszenen in gruseligen Details auszumalen.

- Versuchen Sie, ganz kurz mit dem Arzt zu sprechen. Sagen Sie ihm, dass Sie Oralophobiker sind. Falls er sagt: „Was ist das denn?“ oder „Bei mir braucht sich doch keiner zu fürchten!“, dann ist er nicht der Richtige für Sie. Macht er hingegen einen Termin mit Ihnen aus, „um erst mal über alles zu sprechen“ (ohne Behandlung), haben Sie einen Volltreffer gelandet – das ist ein Arzt, der sich mit Angstpatienten auskennt.

