

# Merkblatt bei starker Zahnarztangst und Dentophobie

## **Was ist Zahnarztangst bzw. Dentophobie?**

Unter dem Begriff „Dentophobie“ versteckt sich eine häufig belastende, übersteigerte Angst vor Zahnbehandlungen und den damit verbundenen Empfindungen. Betroffene verspüren vor oder während des Zahnarztbesuches typischerweise Nervosität und inneren Anspannung, die auch von körperlichen Begleitsymptomen wie Übelkeit, Verkrampfen und Schwitzen begleitet werden können. Im Denken zeigt sich die Angst vor allem in Form von katastrophisierenden Gedanken (z.B. „Diese Schmerzen halte ich nie aus!“) oder Furcht vor Kontrollverlust (z.B. „Ich habe keinerlei Einfluss auf diese bedrohliche Situation!“). Dieser „Symptomcocktail“ kann in schweren Fällen dazu führen, dass Patienten notwendige Behandlungen beim Zahnarzt vermeiden. Die Vermeidung reduziert zwar kurzfristig die Angst – langfristig führt sie jedoch zu Komplikationen bestehender Probleme im Zahnbereich, z.B. Karies oder lokalen Entzündungen.

Starke Zahnarztangst ist in der Praxis kein seltenes Phänomen. Eine Umfrage in der US-Bevölkerung ergab, dass immerhin 70 Prozent der Teilnehmer Unbehagen während eines Zahnarztbesuches empfanden. Bei 20 Prozent der Befragten war von einer Dentophobie auszugehen – 5 Prozent zeigten eine so ausgeprägte

Angstsymptomatik, dass sie Zahnarztbehandlungen ganz mieden. Behandler sind aufgrund der Häufigkeit der Zahnarztangst mit der Problematik vertraut.

### **Das können wir für Sie tun**

Wir tun in unserer Praxis alles dafür, um Ihnen Aufenthalt und Behandlung so angenehm wie möglich zu machen.

Jahrelange Erfahrung machen uns sicher im Umgang mit Dentophobie.

In unserer Praxis legen wir besonderen Wert auf...

- ein kompetentes und freundliches Praxisambiente.
- genügend Zeit und Raum für Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche im Rahmen der Behandlung.
- eine umfassende zahnärztliche Diagnostik und Aufklärung über geplante Behandlungsschritte.
- eine Behandlung, die Schmerzen minimiert – z.B. durch wirksame Lokalanästhesie – und Ihnen Zahngesundheit und –ästhetik schenkt.
- die Möglichkeit, größere Eingriffe in Vollnarkose durchzuführen.

*Dieses Informationsmaterial wurde zusammengestellt in Zusammenarbeit mit  
Dipl.-Psych. Fanny Dietel.*

Uns ist es wichtig, dass Sie als Patient/in an der Behandlung von Anfang bis Ende beteiligt werden, um den Zahnarztbesuch trotz Angst zum Erfolg werden zu lassen.

### **Das können Sie als Patient/in tun**

Wenn Sie unter starker Angst leiden und Zahnarztbehandlungen lange aufgeschoben haben, kann Sie das in Ihrer Lebensqualität bedeutend einschränken.

Besonders in Erwartung der Behandlung kann es vorkommen, dass Sie sich die Situation als schmerzvoll vorstellen oder meinen, ihr ausgeliefert zu sein.

Solche Gedanken erscheinen zunächst wenig vernünftig, aber sie können durchaus für den Einzelnen „logisch“ sein. Bei vielen Betroffenen ist die Dentophobie mit einem traumatischen Ereignis als Kind verknüpft, bei dem Sie sich während eines Zahnarztbesuches hilflos gefühlt und Schmerzen erlebt haben.

Zusätzlich zu diesen auslösenden negativen Situationen spielen andere Faktoren, etwa die allgemeine Ängstlichkeit oder das Alter, bei der Dentophobie eine Rolle.

Wie Sie sich trotz Angst effektiv für eine Behandlung entscheiden, diese vorbereiten und meistern können, haben wir im Folgenden für Sie zusammengestellt.

*Dieses Informationsmaterial wurde zusammengestellt in Zusammenarbeit mit  
Dipl.-Psych. Fanny Dietel.*

## Verhaltensempfehlungen bei Dentophobie

- *Konfrontation ist alles.* Wenn Sie nicht zum Zahnarzt gehen oder Termine lang vor sich herschieben, dann lässt das Ihre Angst größer werden – weil Sie sich die Möglichkeit nehmen, zu erfahren, dass nicht alles so schlimm ist wie gedacht. Viele Termine beim Zahnarzt können ohne Bohren, Spritzen und Schmerzen durchgeführt werden bzw. reduzieren diese Maßnahmen auf ein Minimum. Hier hat die Zahnmedizin in den letzten Jahren immense Fortschritte gemacht. Die wichtigste Entscheidung für Ihre Zahngesundheit und gegen die Angst ist daher, einen Zahnarzttermin zu vereinbaren.
- *Akzeptieren Sie, dass Sie Angst haben.* Für viele Menschen ist die Angst ein unangenehmes Gefühl, das sie am liebsten „wegdrücken“ möchten. Seine Angst zu ignorieren bewirkt jedoch häufig das Gegenteil. Akzeptieren Sie behutsam, dass Sie ängstlich sind, und belohnen Sie sich im Gegenzug ruhig dafür, dass Sie trotz Angst zum Zahnarzt gehen.
- *Informieren Sie sich über Dentophobie und tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus.* Im Internet finden sie zahlreiche Informationsquellen und Möglichkeiten, sich in Foren mit anderen Betroffenen auszutauschen – etwa unter <http://www.zahnarzt-angst-hilfe.de/>.

*Dieses Informationsmaterial wurde zusammengestellt in Zusammenarbeit mit  
Dipl.-Psych. Fanny Dietel.*

- *Sprechen Sie offen über Ihre Angst.* Zeigen Sie keine Scheu, über Ihre Angst mit uns zu sprechen – das gibt uns die Möglichkeit, in der Behandlung besser auf Sie einzugehen.
- *Lassen Sie sich zur Behandlung begleiten.* Bei vielen Phobien kann es helfen, eine Vertrauensperson um sich zu haben, die von den Ängsten weiß.
- *Fragen Sie bei Unklarheiten gezielt nach.* Wir bemühen uns um eine vollständige Aufklärung – bei Unsicherheiten können Sie dennoch jederzeit nachfragen und sich bestimmte Schritte erklären lassen.
- *Praktizieren Sie Entspannungsmethoden, z.B. „autogenes Training“ oder „Progressive Muskelentspannung“.* Diese Entspannungsmethoden sind leicht zu erlernen und können Ihnen dabei helfen, während der Behandlung Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu verlagern und dadurch Ihre Angst zu verringern.
- *Verbinden Sie den Zahnarztbesuch mit etwas Positivem.* Schon während der Behandlung können Sie für „positive Ablenkung“ sorgen – bei längeren Eingriffen könnten Sie etwa Ihre Lieblingsmusik auf Ihrem MP3-Player hören. Um Ihre Hände während der Behandlung zu beschäftigen, gibt es in unserer Praxis auch einen „Knetzahn“, der Verkrampfungen verhindert.
- *Befolgen Sie wichtige Vor- und Nachsorgeempfehlungen.* Im „Servicecenter“-Bereich unserer Website finden Sie Hinweise für die Vor- und Nachsorge von

*Dieses Informationsmaterial wurde zusammengestellt in Zusammenarbeit mit  
Dipl.-Psych. Fanny Dietel.*

größeren Eingriffen. Befolgen Sie diese bitte, um eine möglichst schmerz- und komplikationslose Wundheilung zu ermöglichen.

- *Mit Belohnung geht es leichter.* Ein Zahnarztbesuch ist für Sie keine einfache Sache. Deswegen haben Sie sich danach eine Belohnung verdient!  
Planen Sie diese Belohnung schon aktiv, bevor Sie in die Praxis kommen – und halten Sie auch danach gezielt daran fest.
- *Vereinbaren Sie regelmäßige Routinetermine.* Regelmäßige, bestenfalls halbjährliche Kontrolltermine sind bei Abwesenheit von Erkrankungen absolut schmerzfrei. Sie tragen außerdem dazu bei, Ihre Zahngesundheit zu erhalten und „üben“ weiterhin, sich Ihrer Angst aktiv zu stellen.
- *Angst ist nicht sofort "heilbar".* Erwarten Sie nicht, dass Sie nach der ersten Zahnarztsitzung sofort angstfrei sind. Rügen Sie sich auch nicht dafür, wenn der Gang zum Zahnarzt weiterhin schwer fällt. Das Wichtige ist, dass Sie durch den regelmäßigen Zahnarztbesuch Ihre Angst auf ein erträgliches Maß reduzieren können.

*Dieses Informationsmaterial wurde zusammengestellt in Zusammenarbeit mit  
Dipl.-Psych. Fanny Dietel.*