

Die Angst vorm Zahnarzt - Maßnahmen zur Motivation des Patienten

Die Angst vor dem Zahnarztbesuch ist weit verbreitet und kann in den Konsequenzen relativ dramatisch sein. Da dieses Phänomen so verbreitet ist, ist es mittlerweile auch ein häufig diskutiertes Thema in vielen Zahnarztpraxen und auf entsprechenden Kongressen und Seminaren, und es werden gezielte Maßnahmen ergriffen, um den Patienten die Angst vor einem Besuch beim Zahnarzt zu nehmen.

Die Ursachen für diese Angst, zum Zahnarzt zu gehen, sind vielfältig und liegen oft auch in unschönen Erlebnissen, die man in der Kindheit hatte, begründet. Sie lassen sich aber im Wesentlichen auf drei Faktoren herunter brechen. Zum Einen ist das Gefühl, im Stuhl zu liegen, während sich über uns, den Patienten, der Zahnarzt und seine Assistenten beugen, für viele Menschen extrem unbehaglich. Sie fühlen sich wie angebunden, ohnmächtig, der Situation hilflos ausgeliefert. Dann ist die Angst vor der Situation, Patient zu sein, auch darauf zurück zu führen, dass etwas "am Kopf" geschieht, einem Ort also, an dem die Schmerzempfindungen am intensivsten wahrgenommen werden. In vielen Fällen ist es auch das Gefühl von Scham, das zu dem Unwillen bzw. sogar der Angst, in diese Situation zu gehen, beiträgt. Man kommt als Patient mit einem lädierten Gebiss in die Praxis, man ist also auf eine Art defizitär und schwach. Dieses Gefühl ist für manche, gerade ansonsten sehr erfolgreiche Menschen, buchstäblich der Horror, sodass es ihrem Selbstwertgefühl empfindlich schadet. So nachvollziehbar dieses Unbehagen auch ist, es kann sich zu einer wahren Phobie auswachsen, die sogar dazu führen kann, dass eine Person konsequent den Zahnarztbesuch meidet. Aus der Angst vor Blamage oder Schmerz bzw. Ohnmacht erwächst wiederum eine "Angst vor der Angst". Dies ist ein veritabler Teufelskreis, der unbedingt durchbrochen werden muss.

Maßnahmen der Praxen und die eigene Motivation

Da jeder erwachsene Mensch weiß, dass ein gutes Gebiss unabdingbar für die allgemeine Gesundheit ist, ist auch Menschen mit einer Zahnarztphobie klar, dass sie ihr entgegen wirken sollten bzw. müssen. Dem Zahnarzt fern zu bleiben, führt eventuell zu gravierenden Schäden am Gebiss, zu einem sukzessiven Verfall von Zähnen und Zahnfleisch. Darum ist es die Aufgabe des Patienten, seiner Angst zu begegnen. Aber auch die Praxen sehen es verstärkt als ihre Pflicht an, ihren Patienten den Zahnarztbesuch so angenehm wie möglich zu gestalten, wodurch unterschiedliche Methoden der Zahnarztangst entgegenzuwirken entwickelt wurden.

Als Maßnahme der eigenen Motivation empfehlen sich für den Patienten individuelle Belohnungssysteme, die verschieden ausfallen können. Wer es "schafft", zum Zahnarzt zu gehen, kann sich zum Beispiel mit einem Kinobesuch belohnen oder sich etwas Nettes zum Anziehen kaufen. In den Praxen arbeitet man dagegen häufig mit Methoden der Entspannung. Die weißen Kittel, die bei vielen Patienten mit Angst besetzt sind, werden durch normale Kleidung ersetzt; leise, meditative Musik sorgt für eine entspannte Atmosphäre. Jeder Schritt wird vom Personal genau erläutert, etc.

Folgen der Zahnarztphobie

Wer auch nur ein winzig kleines Loch im Zahn unberücksichtigt lässt, weil er den Gang zum Zahnarzt scheut, wird erleben, dass sich in einer Art Eigendynamik schnell ein größeres Loch ergibt, denn benachbarte Zähne können in Mitleidenschaft gezogen werden. Es kann unter anderem zu Entzündungen des Zahnfleisches kommen. Auch Probleme in der Mundhöhle, wie ein Soorbefall, können dramatische Folgen für die Gesundheit haben. Der Mundraum und die Zähne sind nun einmal ein wichtiger Teil des gesamten Organismus. Wer an dieser Stelle seine Gesundheit vernachlässigt, muss mit solchen Folgen wie chronischen Kopfschmerzen oder sogar einer Sepsis im ganzen Körper rechnen, die das Befinden empfindlich beeinträchtigt. Darum empfiehlt es sich, den Zahnarztbesuch als gegeben, als eine Pflicht wahr zu nehmen und an einer eventuellen Phobie gezielt zu arbeiten - auch in Kooperation mit dem Zahnarzt durch offene Gespräche etc.