

## Wissenschaft Gesundheit

### ■ Die Angst vor der Zahnbehandlung

#### ■ 1. Wie äußert sich Angst vor der Zahnbehandlung?

Viele Patienten freuen sich zwar nicht unbedingt auf den Zahnarztbesuch, aber er macht ihnen zumindest nicht viel aus. Einige Patienten, auch Erwachsene, vermeiden selbst dringend nötige Behandlungen, weil sie große Angst vor allem vor Schmerzen haben, die mit der Untersuchung und Heilung der Zähne verbunden sein könnten. Es gibt aber auch eine große Zahl von Patienten, die sich vor und in der Behandlung mehr oder weniger unwohl fühlen, auch wenn sie selbst dies nicht eigentlich als Angst bezeichnen würden. Der Mund wird trocken, man bekommt feuchte Hände, man macht sich viele Gedanken, was alles auf einen zukommt und wünscht, dass alles schon vorbei wäre. Kinder weinen manchmal vor oder bei der Behandlung, auch wenn ihnen nichts weh tut, sie sträuben sich, den Mund aufzumachen oder sie sind unruhig und zappelig.

#### ■ 2. Wie entsteht Angst vor der Zahnbehandlung?

„Angst“ oder eine gewisse Besorgnis angesichts der Behandlung sind nicht unvernünftig. Manche Behandlungsmaßnahmen („Bohren“) rufen unangenehme Gefühle hervor oder sogar Schmerzen („Spritze“), die manchmal auch erst nach der Behandlung auftreten, wenn die Betäubung nachlässt. Jeder Mensch möchte „unversehrt“ bleiben, und Angstgefühle sorgen dafür, dass man Gefahr vermeidet. Angst vor der Zahnbehandlung zeigt immer an, dass sich der Patient gefährdet fühlt, auch wenn er weiß, dass der Zahnarzt ihm helfen will. Solche Gefühle und Gedanken entstehen, wenn man entweder „schlechte Erfahrungen“ gemacht hat, andere davon berichten oder man den Eindruck hat, dass der Zahnarzt nicht „vorsichtig“ genug mit einem umgeht.

#### ■ 3. Was kann man gegen Angst vor der Zahnbehandlung tun?

Obwohl eine gewisse Besorgnis in der Behandlung vernünftig ist, gibt es für große Angst meist keinen Grund. Auch bei sehr langwierigen oder schmerzhaften Eingriffen sorgen Anästhesie und moderne Geräte heute für eine geringe Belastung. Es können zwar vor allem nach Chirurgischen Eingriffen, seltener nach Füllungstherapien oder Wurzelbehandlungen Schmerzen entstehen, die jedoch durch den Einsatz moderner Schmerzmittel beherrschbar sind. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt darüber, ob eine Einnahme von schmerzlindernden Tabletten direkt nach der Therapie sinnvoll ist, damit diese Schmerzen erst gar nicht entstehen können.

Während der Behandlung sind Schmerzen heute durch den Einsatz von hochwirksamen Lokalanästhetika (Spritzen) vermeidbar. Reden Sie mit Ihrem Zahnarzt über ihre Angst und vereinbaren Sie Zeichen, um jeder Zeit die Behandlung unterbrechen zu können. Die meisten Zahnärzte sind

heute bezüglich der psychologischen Anforderungen geschult und wissen, wie sie mit Angstpatienten umgehen müssen.

Wenn die Angst aber so stark ist, dass sie zu einer Vermeidung der notwendigen Behandlungen führt, helfen die genannten Argumente wenig. Gerade in solchen Fällen schaffen es die Patienten meist allein nicht, ihre Angst zu bewältigen und einen Zahnarzt aufzusuchen.

Hier kann es hilfreich sein, vor der Terminvereinbarung eine Begleitung zu organisieren und den Zahnarzt der Wahl zu zweit aufzusuchen. Schon bei der Terminvereinbarung sollte daraufhin hingewiesen werden, dass große Angst vor der Zahnbehandlung besteht.

Gut geschultes Praxispersonal kann dann helfen, einen geeigneten Termin ohne Zeitdruck zu finden und entsprechende angstlindernde Maßnahmen vorzubereiten und durchzuführen. Diese können von Fall zu Fall verschieden sein: dem einen helfen entspannende Atemtechniken, der andere profitiert von einer gründlichen Aufklärung, wieder andere sind dankbar für Pausen. Das gleiche gilt auch für Kinder. Es gibt spielerische Methoden, die vieles, was Kinder zuerst bedrohlich finden, angenehmer machen.

Bei besonders starken Ängsten (Zahnbehandlungsphobie) kann auch eine Verhaltenstherapie, die von der Krankenkasse bezahlt wird, sinnvoll sein. Im Rahmen dieser Therapie erlernen betroffene Patienten Strategien, die Angst so zu beherrschen, dass eine Behandlung beim Zahnarzt wieder möglich ist (70 % Erfolg). Darüber hinaus gibt es Medikamente, die vor oder während der Behandlung eingesetzt werden können und die Angst mindern. Lachgas und Vollnarkose müssen hier ebenfalls genannt werden, auch wenn sie die Angst nicht verändern. Dennoch sind mit diesen Verfahren Behandlungen möglich, wenn Patienten die Verhaltenstherapie abbrechen oder ein Notfall vorliegt. In fast allen Länder-Zahnärztekammern existieren Listen von besonders auf diesem Gebiet ausgebildeten Zahnärzten.

Entscheidend ist, dass bei fehlenden regelmäßigen Besuchen beim Zahnarzt die Mundgesundheit ernsthaft bedroht ist. Daher sollte zumindest das individuelle Risiko diagnostiziert werden, ohne dass sofort behandelt werden muss. Meistens wird der Gesundheitszustand der Zähne durch den Angstpatienten viel dramatischer beurteilt als es wirklich der Fall ist. Auch das ist ein Teil der Angst/Phobie. Daher: besser einen Termin beim Zahnarzt vereinbaren, so lange keine akuten Beschwerden vorliegen. Nur so kann in Ruhe besprochen werden, was zu tun ist.

Autoren: Prof. Dr. H.-P. Jöhren, Bochum  
Dr. J. Margraf-Stiksrud, Marburg