

Wie überwinde ich die Angst vor dem Zahnarztbesuch?

Kurzantwort: Das einfachste Hilfsmittel gegen den Brechreiz beim Zahnarzt ist, sich absolut auf das Stillhalten der Zunge zu konzentrieren. Denn Patienten mit Brechreiz versuchen unbewusst, Fremdes (etwa die Röntgenfolie) mit der Zunge aus dem Mund zu stossen, was ja nicht gelingt – und eben Stress, Angst und Brechreiz zur Folge haben kann.

Würgereiz: Ich (w, 65) müsste an sich dringend zum Zahnarzt, doch ich schaffe es nicht mehr. Wenn beim Röntgen die Aufnahmeplättchen im Mund platziert werden, erfasst mich ein unkontrollierbarer Brechreiz, ich erleide Krampfanfälle. Ein Bekannter hat mir von einer Rundumaufnahme-möglichkeit erzählt, die er problemlos überstehe. mein Zahnarzt will aber nichts davon wissen. So schiebe ich den Zahnarztbesuch immer wieder auf die lange Bank. Wie kann ich die Angst vor dem Würgereiz und somit vor dem Zahnarzt angehen? R. F. in E.

In der Zahnarztpraxis gibt es einige Methoden, um den Brechreiz und die dadurch aufkommende Angst zu verhindern. Der wichtigste Punkt ist das persönliche Vertrauen in den Zahnarzt. Dazu gehören viele Aspekte, unter anderem eine schmerzfreie und ruhige Behandlung: Es gibt heute Methoden, lokale Anästhesien zu setzen, deren Einstich nicht oder kaum mehr spürbar ist. Die Patienten verlieren dadurch in vielen Fällen weitgehend die Angst und können sich während der Behandlung eher entspannen, was den Brechreiz stark vermindert. Bei Zahnbehandlungen kann die Isolation mit Kofferdam sehr hilfreich sein, einer Latexfolie, die mit einer speziellen Klammer um den zu behandelnden Zahn gespannt wird und als Barriere zum Mundinnenraum dient. Der Zahnarzt erhält so den idealen Zugang zum Zahn, muss aber die kritischen Zonen wie Zunge oder Gaumen nie berühren.

Röntgen ohne Würgereiz

Als direkte Hilfe gegen den Würgereiz beim Röntgen stehen anästhesierende Lutschtabletten (Sedagol®) oder Sprays zur Verfügung, die sehr wirksam sind. Hypnosemethoden können ebenfalls eingesetzt werden, setzen aber entsprechendes Wissen des Behandlers voraus (mehr Informationen und Adressen zur Hypnose in der Zahnmedizin auf: www.smsch.ch). Lachgas war früher weit verbreitet. Die Verwendung ist aber weitgehend verschwunden wegen der möglichen Nebenwirkungen für Patient, Behandler und Umwelt. Neuste Röntgengeräte für Rundumaufnahmen (OPT) sind sehr detailgenau, zum Auffinden von Karies aber nicht ideal. Dazu braucht es Mundröntgenbilder, die es jedoch auch in kleinen Grössen gibt.

Einfachste Methode

Wer unter Brechreiz leidet, sollte sich darauf konzentrieren, seine Zunge bewusst absolut ruhig zu halten. Patienten mit Brechreiz versuchen unbewusst, etwa die Röntgenfolie mit der Zunge aus dem Mund zu stossen. Dies gelingt bekanntlich nicht, und so werden der Brechreiz, der Stress und die Angst ausgelöst. Die Methode des «Ruhighaltens der Zunge» kann bei allen Behandlungen in der Zahnarztpraxis angewendet werden. Sie ist einfach, ohne Nebenwirkungen und in 99 Prozent der Fälle erfolgreich. In der Praxis braucht es aber ein bewusstes Coaching durch den Zahnarzt und einige Übungen mit dem Patienten. Persönlich habe ich damit die besten Erfahrungen gemacht.

Dr. med. dent. Jürg Eppenberger
Fachzahnarzt für Rekonstruktive Zahnmedizin
Belegarzt Hirslanden Klinik St. Anna, Luzern