

Augen zu, Mund auf ... Ohne Angst zum Zahnarzt

● Die meisten Patienten haben Angst vor der Zahnbehandlung – 15 Prozent sogar ziemlich große. Unbedingt über die Gefühle beim Gedanken an Bohrer und Zange reden! Und gehen Sie nur zu einem Dentisten, der Sie versteht.

● Bei Beschwerden sofort einen Termin mit dem Zahnarzt vereinbaren –

wer ihn hinausschiebt, steigert sich nur noch mehr in die Ängste hinein.

● Im Wartezimmer durch Lektüre oder Walkman ablenken. Auch während der Behandlung wirkt Musik entspannend.

● Psychotherapie hilft, Angstgefühle bewusst zu steuern und zu bewältigen.

● Über 2000 Zahnärzte behandeln mit Hypnose: Sie versetzen Patienten in einen leichten Trancezustand, der keine Schmerzen spüren lässt. Die Sitzung dauert länger und kostet um 150 Euro.

● Adressen geeigneter Dentisten, Rat und Zuspruch bietet das Selbsthilfeforum „www.zahnarzt-angst-hilfe.de“.

