

Ah-Sagen geht auch ganz ohne Herzrasen

ZAHNMEDIZIN

Zahnarztangst besiegen – Traumatisierung vorbeugen

Es gibt verschiedene Methoden, um Ängste vor und beim Zahnarztbesuch in den Griff zu bekommen. Ganz wichtig ist dabei ein offener Umgang mit den eigenen Gefühlen, so dass der behandelnde Arzt sich darauf einstellen kann. Im Interview gibt Zahnarzt Andreas H. Rassloff wertvolle Tipps.

Viele Menschen sind vor dem Besuch beim Zahnarzt aufgeregt und zeigen Angstreaktionen mit Unwohlsein, Herzklopfen und/oder Schweißausbrüchen. Manche Erwachsenen scheuen den Weg in die Zahnarztpraxis sogar ganz, weil ihre Vorstellungen davon, was sie dort erwarten könnten, eine umfassende Zahnarztphobie schürt. Die eigene Angst wird dann nicht selten auch an die Kinder weitergegeben. Doch mit einigen recht einfachen Verhaltensmaßnahmen kann man dem drohenden Verfall der Zähne begegnen, Traumatisierung vorbeugen und Zahnarztangst in den Griff bekommen:



Bereits im Gespräch können vor der Behandlung Ängste genommen werden. BILD: DIRK KROPP/PRO DENTE EV

Herr Rassloff, welche Tipps geben Sie Erwachsenen, um Zahnarztangst zu besiegen?

• Suchen Sie sich eine Praxis aus, in der sie sich gut aufgehoben fühlen. Ansprechende Räumlichkeiten und ein freundliches, Ihnen zugewandtes Praxisteam sollten selbstverständlich sein.

• Gehen Sie mit Ihren Ängsten offen um. Gute Zahnärzte können sich darauf einstellen und werden während der Behandlung so mit Ihnen kommunizieren, dass Sie sich besser entspannen können.

• Lenken Sie sich innerlich ab und lassen Sie sich auch äußerlich ablenken. Denken Sie an erfreuliche Dinge, richten

Sie Ihre Aufmerksamkeit auf bereitgestellte Bildschirme oder hören Sie über Kopfhörer Ihre Lieblingsmusik.

• Nutzen Sie leicht erlernbare Entspannungstechniken und die Möglichkeiten von zahnärztlicher Hypnose oder Behandlungen unter Lachgasanwendung.

• Besprechen Sie vor umfangreichen Sanierungsmaßnahmen mit dem Zahnarzt Ihres Vertrauens die Möglichkeiten einer Vollnarkosebehandlung.

Wie kann man Traumatisierung bei Kindern vermeiden?

• Eltern sollten den Zahnarztbesuch ganz sachlich ankündigen und, nach eigenen Erfahrungen beim Zahnarzt gefragt, ausschließlich Neutrales oder Positives berichten.

• Die Praxis der Wahl sollte auf moderne Kinderzahnheilkunde spezialisiert sein. Sie sollte ein kindgerechtes Umfeld und ein pädagogisch geschultes Team bieten.

• Das Lieblingskuscheltier darf den Besuch beim Zahnarzt miterleben.

• Während der zahnärztlichen



DER EXPERTE

Andreas H. Rassloff

ZAHNARZT
DIE-OLDENBURGER-ZAHNÄRZTE

heilkunde spezialisierte Teams können pädagogisch viel dafür tun, um das Kind wieder an einen normalen Behandlungsablauf heranzuführen. Eltern sollten den pädagogischen Ratschlägen des Teams folgen und dem Kind in Sachen „Vertrauen“ ein Vorbild sein.

• Bei umfangreichen Sanierungen oder wenn das Kind sehr große Angst hat, sollte die Möglichkeit einer Behandlung unter Vollnarkose bestehen. Die Zusammenarbeit mit Anästhesisten, die auf Kindernarkosen spezialisiert sind, sowie kindgerechte Aufwachräume sollten selbstverständlich sein.

Maßnahmen sollte die Kommunikation mit dem Kind weitestgehend dem Praxisteam überlassen werden.

• Eine elterliche Umarmung sollte erst bei der Verabschiedung aus der Praxis erfolgen, denn das Kind hat eine tolle Leistung vollbracht und muss NICHT für eine traumatische Erfahrung getröstet werden.

Was kann man tun, wenn das Kind bereits große Angst vor dem Zahnarztbesuch hat?

• Erfahrene, auf Kinderzahn-

Weitere Brancheneinträge finden Sie auf nwz-guide.de



Buchen Sie Ihren Eintrag

schnell und einfach im Internet unter guide.nwzonline.de/branchenguide

Fragen zur Buchung beantwortet der Service Geschäftskunden, **Telefon (0441) 9988-4114**

ZAHNMEDIZIN

| Praxis | Adresse | Telefon, E-Mail | Sprechstunde |
|---|---|---|--|
| Zahnarzt Dietrich Restemeyer Direkte Keramikversorgung mit Cerecverfahren | Mittellinie 77c 26160 Bad Zwischenahn/ Petersfehn | 04486/ 92880 | Mo-Do 8-13 Uhr, Mo, Die, Do 15-18 Uhr, Fr 8-14.30 Uhr |
| Dr. Andreas Hein MSc* und Partner, *Master of Science Implantologie Praxis für Zahnheilkunde Implantologie, Prophylaxe, Zahnästhetik, Bhd. unter Vollnarkose | Parkstraße 44 27798 Hude www.zahnarzt-dr-hein.de | Tel. 04408-970900 Fax 04408-970930 Email: praxis@zahnarzt-dr-hein.de | Montag bis Samstag nach Vereinbarung |
| Juventus Tagesklinik Dr. Michael Wrobel Plastische und Ästhetische Chirurgie Andreas H. Raßloff Zahnheilkunde, Implantologie | Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg www.juventus.de | Tel. 0441-2182446 Fax 0441-2182447 info@juventus.de | Individuelle Termine nach Ihren Bedürfnissen |
| die-oldenburger-zahnärzte*, Andreas H. Raßloff und Partner, Ästh. Zahnheilkunde, Implantologie mit 3 D Diagnostik, Zahnfl.-u. Wurzelkanalbhd., Kinderzahnheilk. Gesamt-sanierung u. Vollnarkose, Lachgasbehandl., Prof. Prophylaxe, Kiefergelenkdiagnostik (CMD), hochw. Zahnersatz von deutsch. Meisterlabor | Osternburg: Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg Bürgerfelde An der Südbäke 1 26127 Oldenburg | Tel. 0441/25225 info@praxis-osternburg.de 0441/63053 info@praxis-buergerfelde.de | Mo. – Do. 8 – 19 Uhr, Fr. 8 – 17 Uhr und nach Vereinbarung www.die-oldenburger-zahnarzt.de |
| Praxis für moderne Zahnheilkunde M. Pradel, L. Roßner, A. Sernau, V. Nagel u. Dr. A. Mahnen Implantologie, SOLO Prophylaxe, Parodontologie, Kinderzahnheilkunde, Mundgeruchssprechstunde, Zahnästhetik | Bloherfelder Straße 17 26129 Oldenburg | 04 41 / 5 84 52 | Mo.-Do. 7.30 – 20.00 Uhr Fr. 7.30 – 18.00 Uhr, www.zahnheilkunde-ol.de |
| Praxisgemeinschaft Dr. Joachim Buck Dr. Dagmar Weyers Zahnärzte Kiefergelenktherapie (CMD), Ästhetik SOLO -Prophylaxe, ganzheitliche Amalgamentfernung, Schnarchen | Prinzessinweg 40 26122 Oldenburg | 0441 - 77177 | Montag bis Freitag nach Vereinbarung |
| see u smile Oldenburg Dres. Claudia & Andreas Dmoch & Kollegen, CMD-Sprechstunde, ganzheitl. Zahnheilkunde, Implantologie, Endodontologie, Prophylaxe | Poststr. 1 26122 Oldenburg | 0441/ 9 55 58 40 www.see-u-smile-oldenburg.de | Mo-Fr. ab 8.00 Uhr nach Vereinbarung Früh- u. Abendsprechstunde |
| Zahnärzte Dr. Matthias Brüntjen und Partner Implantologie, Kieferorthopädie, Narkosebehandlung, ästhetische Zahn- heilkunde, hochwertiger Zahnersatz Prophylaxe, Kinderzahnheilkunde | Paul-Tantzen- Strasse 6-8 26125 Oldenburg | T. 0441-602070 F. 0441-602017 | Montag-Freitag 8.00-18.00 |
| Zahnarztpraxis Dr. Heinrich Meiners und Partner Soloprophylaxe, Cerec, Implantologie, Kinderzahnheilkunde, Kieferorthopädie | Bremer Heerstr. 127 26135 Oldenburg | 0441-20892 0441-20798 | Montag bis Freitag nach Vereinbarung |

ORTHOPÄDIE

| Praxis | Adresse | Telefon, E-Mail | Sprechstunde |
|--|---|--|---|
| Dr. med. Michael Bier, Facharzt für Orthopädie, Akupunktur, Ganzheitliche Orthopädie, Naturheilverfahren, Chirotherapie | Grüne Straße 4 26121 Oldenburg | 0441 / 9 250 250 0441 / 9 250 543 | Privatpraxis, Termine n.V., www.Dr-Bier.de , info@Dr-Bier.de |
| Rainer de Barse Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Osteologie (DXA - Knochendichtemessung), Stoßwellentherapie | Oldenburger Str. 257 26180 Rastede | 04402/ 84040 04402/ 2650 | Mo,Die, Do 8-12 u. 15-18 Uhr, Mi+Fr 8-13 Uhr und nach Vereinbarung praxis@orthopaede-rastede-debarse.de www.orthopaede-rastede-debarse.de |
| Dres. F.Cramer, S-O Meyer, R. Heimburger, M. Kauss Orthopädie, Sportmed., ESWT, Osteoporose DXA, Akupunktur, Stat. OP | Mozartstr. 30 26655 Westerstede Oldenburger Str. 2a 26160 Bad Zwischenahn | 04488-523550 www.orthopaedie-wst.de 04403/6023230 www.orthopaeden-am-meer.de | Mo.-Fr. 8.-12 Uhr, Mo., Di. u. Do. 15-19 Uhr |

PLASTISCHE CHIRURGIE

| Praxis | Adresse | Telefon, E-Mail | Sprechstunde |
|---|---|--|---|
| Aesthetik Team Oldenburg Ästhetische Chirurgie Dr. med. M. Wrobel, Dr. med. A. Settje, Dr. med. T. Wermter Dr. Mike Rüttermann und Dr. med. R. Hoffmann | Poststr. 1 26122 Oldenburg www.aesthetik-team-oldenburg.de | Tel. 0441-99843414 Fax 0441-4086856 info@aesthetik-team-oldenburg.de | nach Vereinbarung |
| Juventus Tagesklinik Dr. Michael Wrobel Plastische und Ästhetische Chirurgie Andreas H. Raßloff Zahnheilkunde, Implantologie | Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg www.juventus.de | Tel. 0441-2182446 Fax 0441-2182447 info@juventus.de | Individuelle Termine nach Ihren Bedürfnissen |
| Hand- und Plastische Chirurgie Oldenburg. Dr. med. M. Wrobel, Dr. med. A. Settje, Dr. med. T. Wermter Dr. M. Rüttermann, Dr. med. R. Hoffmann und Priv. Doz. Dr. Christian Herold | Poststr. 1 26122 Oldenburg www.hpc-oldenburg.de | Tel./Fax: 0441/4086855 info@hpc-oldenburg.de | Termine nach Vereinbarung |
| Hand- und Plastische Chirurgie Oldenburg. Dr. med. M. Wrobel, Dr. med. A. Settje, Dr. med. T. Wermter Dr. M. Rüttermann, Dr. med. R. Hoffmann und Priv. Doz. Dr. Christian Herold | Poststr. 1 26122 Oldenburg www.hpc-oldenburg.de | Tel./Fax: 0441/4086855 info@hpc-oldenburg.de | Termine nach Vereinbarung |

FUSSCHIRURGIE

| Praxis | Adresse | Telefon, E-Mail | Sprechstunde |
|--|-----------------------------|---|-------------------|
| Dr. med. Joachim Niemeier Arzt für Orthopädie und Unfallchirurgie | Mühlenweg 9 26676 Barßel | 04499-1068 04499-91036 www.chirurgie-barssel.de | Nach Vereinbarung |