

# HILFE BEI ZAHNBEHANDLUNGSANGST SPRITZENPHOBIE

Keiner geht gern zum Zahnarzt. Außer er sieht aus wie George Clooney. Viele Leute haben aber sogar aufgrund schlechter Erfahrungen eine panische Angst vor der Behandlung. Besonders Kinder sind sehr arm, weil sie von diesen Ängsten völlig überfordert sind und die Behandlung kann zu einer sehr mühsamen und langwierigen Prozedur werden. Diese alten abgespeicherten Ängste kann man löschen und somit einen stressfreien Gang zum jährlichen Kontrolltermin ermöglichen.

## Therapie:

### LÖSCHUNG ALTER ÄNGSTE DURCH:

#### Systematische Desensibilisierung

= abwechselnd Konfrontation und Entspannung unter Einbeziehung von Biofeedback

1. Exploration/ Diagnoseerstellung
2. Besprechung der Angstenstehung und Angstsymptome
3. Aufdeckung irrationaler Gedanken („katastrophisieren“)
4. Erstellung einer Angsthierarchie
5. Biofeedback-Messungen in Ruhe und unter Darbietung von angstausslösenden Bildern und Bohrergeräuschen („Muskelspannung, Hautleitwert, Puls, Temp.)
6. Erlernen einer Entspannungsmethode („Progressive Muskelrelaxation“)
7. Abwechselnd erfolgen Konfrontation und Entspannung in Kombination mit erfolgreichem MENTALTRAINING

Im Laufe von 5 – 10 Sitzungen lernt der Patient seine körperlichen Angstreaktionen zu kontrollieren und ist somit gewappnet („geimpft“) für die zahnärztliche Behandlung

#### Studien:

Getka & Glass, 1992 „Stressimpfungstraining“

De Jongh „Kognitive Restrukturierung bei Zahnbehandlungsphobie“

Thom, Sartory & Jöhren, 2000 „Kurzintervention bei Zahnbehandlungsangst“

***Die Biofeedback- Behandlung soll einen Einstieg in eine regelmäßige  
zahnärztliche Versorgung ermöglichen***

Wenn die Phobie geheilt, ist es besonders wichtig, auf die gründliche Zahnpflege zu achten. Dann kann man Karies vermeiden und die Kontrolltermine beim Zahnarzt sind wirklich nur Kontrolle ohne Notwendigkeit einer Behandlung. So verliert die Angst vor der Zahnbehandlung ihre Bedeutung, denn die Angst wird ja durch den erwarteten oder früher einmal erfahrenen Schmerz genährt.

Besonders bei Kindern ist es notwendig, die Wichtigkeit des Zähneputzens ständig und intensiv zu betonen und auch zu fördern. Bis das Kind 8 Jahre alt ist, müssen die Erwachsenen nachputzen.

Spielerisch lernen Kleinkinder das richtige Putzen mit Hilfe von KAI. In der Grazer Zahnklinik entwickelt, spricht KAI so viele Kinder und ihre Eltern an und verhilft allen zu gesunden und schönen Zähnen.