



Ihr Kind das erste Mal beim Zahnarzt

Bei Kindern ist's noch leicht !

Angst vor dem Zahnarzt hat meist zwei Ursachen: Entweder sie entsteht, weil man gruselige Geschichten hört, welche die Phantasie anregen, oder man macht selbst schlechte Erfahrungen. Am Besten ist es, Angst erst gar nicht entstehen zu lassen!

Kleinkinder sollten nicht erst dann zum Zahnarzt gebracht werden, wenn bereits behandelt werden muss. Viel besser ist es, sie durch frühzeitige Besuche an die Zahnarztpraxis zu gewöhnen. So können sie sich umschaun, Fragen stellen und den richtigen Umgang mit der Zahnbürste lernen. Verlaufen diese ersten Besuche schmerz- und stressfrei, kann sich Vertrauen aufbauen und die folgenden Untersuchungen werden weder für Eltern und Kind noch für den Zahnarzt und sein Praxispersonal zum Problem. Streichen Sie Belohnungsgeschenke, da diese den Zahnarztbesuch selbst abwerten.

Wichtig ist auch, wie die Eltern zum Zahnarztbesuch stehen und wie sie mit den eigenen Ängsten umgehen.

Haben sie selbst Angst vor dem Zahnarzt, besteht die Gefahr, dass diese Angst auf das Kind übertragen wird. In diesen Fällen sollte eine andere enge Vertrauensperson das Kind begleiten. Kleinkinder gehen alleine nirgendwohin und das passive Sitzen im Behandlungstuhl sind sie nicht gewohnt.

Wenn es um Kinder geht, hat der Zahnarzt immer zwei Personen im Behandlungszimmer, auf die er eingehen muss: das Kind und seinen Begleiter. Je harmonischer sich das Zusammenspiel zwischen Zahnarzt und Mutter oder Vater gestaltet, desto besser für die Zahngesundheit des Kindes.

Einige wichtige Tipps

Drohen Sie nicht mit dem Zahnarzt, weil Ihr Kind keine Lust zum Zähneputzen hat. Warnen Sie lieber vor den Schmerzen, die von den Löchern verursacht werden. Der Zahnarzt ist derjenige, der die Schmerzen heilt, weil er die Löcher zumacht.

Die Karies ist das Problem - nicht der Zahnarzt

Erzählen Sie in Gegenwart Ihres Kindes keine „beeindruckenden“ Geschichten von Ihrer letzten Zahnbehandlung: Auch wenn der Nachwuchs den Inhalt nicht versteht, spürt er doch, dass es für Sie aufregend und dramatisch war. Erzählen Sie Positives oder gar nichts, stellen Sie negative Erzählungen anderer Kinder oder Erwachsener klar.

Verursachen Sie keine Ängste

Nehmen Sie Ihr Kind schon ganz früh und ganz selbstverständlich (wie zum Einkaufen) mit, wenn Sie zum Zahnarzt gehen. Dann gewöhnt es sich an den speziellen Geruch und an die Atmosphäre. Und auch daran, daß der Zahnarzt mit Instrumenten im Mund „herumfummelt“. Zeigen Sie Ihrem Kind, daß die Untersuchung nicht weh tut. Sagen Sie nicht zu Ihrem Kind „Du mußt zum Zahnarzt“, sondern „Du darfst..“ oder einfach „wir gehen...“.

Lassen Sie so früh wie möglich regelmäßig auch den Zahnzustand Ihres Kindes kontrollieren, damit eventuelle Schäden früh erkannt und leicht behandelt werden können.

Vielleicht sind die Zähne durchs Nuckeln etwas „verschoben“. Es gibt auch Tipps, wie Sie Zahnbeläge besser entfernen können. Zudem lernt das Kind „seinen“ Zahnarzt schon frühzeitig und in schmerzfreien Zeiten kennen.

Sollten sich trotz aller Bemühungen dennoch Ängste beim Kind breit machen, können folgende Tipps für Eltern nützlich sein:

- Nicht zu zeitig in die Zahnarztpraxis gehen. Langes Warten lässt die Angst wachsen.
- Mit dem Zahnarzt besprechen wie das Kind aktiver in die Behandlung einbezogen werden kann - zum Beispiel das Kind in einem Spiegel beobachten lassen, was geschieht.
- Spielerisch die Situation mit dem Kind zuhause üben - das Kind „Zahnarzt“ spielen lassen. Übertreiben Sie hierbei nicht. Bleiben Sie in Ihrem üblichen Rahmen, damit nicht erst Recht Misstrauen oder Ängste geweckt werden. Ein Zahnarztbesuch sollte so selbstverständlich wie möglich sein.
- Vermeiden Sie unbedingt negative Formulierungen wie „Du brauchst keine Angst zu haben“ oder „Es tut überhaupt nicht weh“. Dies erzeugt erst recht Angst!

Lassen Sie Ihr Kind positive Erfahrungen sammeln, von denen es später zehrt

Ihr Dr. E.Uhl