

# Entspannt zum Zahnarzt



Die meisten Kinder haben bis zum zweiten Geburtstag bereits 16 Milchzähne. Ein gesundes Milchgebiss ist die Grundlage für gesunde Zähne im Erwachsenenalter, ohne Karies und ohne Zahnschmerzen. Wichtig dafür sind eine ausgewogene Ernährung, die gründliche Zahnpflege und regelmäßige Kontrollen durch den Zahnarzt – von Anfang an!

Ein idealer Zeitpunkt für den ersten Besuch beim Zahnarzt ist rund um den ersten Geburtstag, jedoch spätestens wenn alle Milchzähne durchgebrochen sind.

Eltern tun ihrem Kind etwas Gutes, wenn sie es so oft wie möglich mit der Atmosphäre in der Ordination vertraut machen – schon vor dem ersten eigenen Termin. Kinder,

die von klein auf an die zahnärztlichen Untersuchungen gewöhnt sind, haben bei einer späteren Behandlung deutlich weniger Probleme. Nehmen Sie Ihr Kind mit, wenn Sie selbst zum Beispiel nur einen Kontrolltermin haben. Der erste Kontakt zum Zahnarzt sollte auf keinen Fall erst dann stattfinden, wenn eine Behandlung notwendig ist, etwa weil das Kind schon

Zahnschmerzen hat. Angst, Schrecken und Protest wären somit vorprogrammiert.

### Zuhause „üben“

Viele Eltern bereiten ihre Kinder auch im Alltag auf den Zahnarztbesuch vor: Bilderbücher und Erzählungen darüber, wie es dort aussieht, helfen dabei, Ängste erst gar nicht aufkommen zu lassen. Spielerisch lassen sich die Kleinen gerne in den Mund sehen: Mama oder Papa dürfen die Zähne zählen. Behalten Sie eigene Erfahrungen mit dem Zahnarzt, die Sie nicht so gut in Erinnerung haben, lieber für sich.

### In der Zahnarztpraxis

Beim ersten Zahnarztbesuch wird normalerweise nur untersucht. Das heißt, die Mundgesundheit und die Entwicklung der Zähne werden kontrolliert, aber keine Behandlungen durchgeführt. Oberstes Ziel ist es, dass das Kind die Zahnarztpraxis mit einem positiven Eindruck wieder verlässt. Sind Sie selbst sehr aufgeregt und unruhig? Dann ist es vielleicht besser, dass Ihr Kind von jemand anderem begleitet

wird (dem anderen Elternteil, Oma, Opa...). Nur wer ruhig ist, kann beruhigen. Nehmen Sie sich unbedingt ausreichend Zeit für den ersten eigenen Termin Ihres Kindes. Es ist sicher ein Vorteil, rechtzeitig in die Ordination zu kommen, damit sich Ihr Kind in Ruhe umsehen kann, und sich mit der fremden Umgebung und dem gewöhnungsbedürftigen Geruch anfreunden kann. Gerade kleine Kinder brauchen mehr Zeit um alles zu entdecken und um Vertrauen aufbauen zu können. Im Wartezimmer kann dann ja auch noch einmal „AAAAH! Mund auf! – Mund zu!“ geübt werden. Ihr Zahnarzt wird sich allergrößte Mühe geben, die Untersuchung für Ihr Kind so angenehm wie möglich zu gestalten. Für Eltern ist es oft nicht so leicht, dem Arzt die Führungsrolle zu übergeben, dennoch sollten Sie es zulassen. Kleinere Kinder nehmen meistens lieber auf dem Schoß der Eltern Platz. Legen Sie sich entspannt zurück, das hilft Ihrem Kind sehr. Loben Sie Ihr Kind. Das stellt Vertrauen her und stärkt das Selbstbewusstsein Ihres Kindes!



## POSITIV EINSTIMMEN

Besser Sie versprechen Ihrem Kind keine Geschenke: Der Stress beim Zahnarzt ist groß genug und der Druck wird noch größer, wenn es sich etwas verdienen muss. Achten Sie auf eine positive Sprache. Negative Ausdrücke und Stimmungen wie „Hab keine Angst, das tut nicht weh, du wirst nichts spüren.“ nisten sich im Unterbewusstsein des Kindes als das Gegenteil ein: „Ich habe Angst, das tut sicher weh.“ Regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt verhindern, dass es überhaupt zu Zahnschmerzen kommt.



## TÄGLICHE ROUTINE

2 x täglich 2 Minuten Zähneputzen: Morgens und vor dem Zubettgehen. Nach dem abendlichen Zähneputzen nichts mehr essen oder trinken. Einzige Ausnahme: Wasser. Dieses ist auch am besten zum Durstlöschen für zwischendurch!

