



Dr. med. Thea Lingohr MSc

Angstfreie Zahnbehandlung



INHALT

1. Was empfinden Sie beim Gang zum Zahnarzt?
2. Woher kommen diese Ängste überhaupt?
3. Was können Sie vor dem Zahnarztbesuch tun?
4. Denken Sie, alle Zahnärzte sind gleich?
5. Die Bilder in Ihrem Kopf
6. Negative Erfahrungen und falsche Informationen
7. Sie haben Angst, weil Sie nicht reden können?
8. Scheibchenweise oder Vollnarkose?
9. Lenken Sie sich ab!
10. Schaffen Sie Vertrauen
11. Angst vor Vorwürfen?
12. Angst vor Ihrem Würgereflex?
13. Die Basis gesund halten!
14. Eine Bitte zum Schluss!



Angstfreie Zahnarztbehandlung

1. Was empfinden Sie beim Gang zum Zahnarzt?

Wichtig für Sie zu wissen ist, dass Sie nicht alleine sind! 75% der Menschen fühlen sich mehr als unwohl wenn sie zum Zahnart gehen, und bei 15% sind es sogar richtige Angstzustände, die sie durchleiden. Die Dunkelziffer, so nimmt man an, ist deutlich höher.

Die Überwindung, die Sie haben, zur Zahnarztbehandlung zu gehen, ist aber auch verständlich! Wer möchte schon die Finger von einem fremden Menschen im Mund haben, wer setzt sich schon gerne dem Bohrgeräusch, oder gar der Spritze, aus?

Hört sich das nach Ihnen an? Schaffen Sie es auch nicht, einen Termin zu machen, weil derart große Sorgen bei dem Gedanken ausgelöst werden? Ertragen Sie daher Ihren jetzigen Zustand trotz Schmerzen? Und wenn Sie selbst oder Familie/Freunde, es doch geschafft haben, Sie zu überreden einen Termin zu machen, können Sie dann tagelang nicht mehr schlafen? Und finden Sie dann doch einen „Grund“, warum Sie „nicht gehen können“?

Doch macht es die Situation nicht einfacher, wenn Sie noch länger warten!

Und egal, wie auch Ihre Zahn-Situation aussieht, wir können helfen! Viele unserer Patienten sind äußerst positiv überrascht, wie „einfach“ ihnen geholfen werden kann, und hatten ihren Behandlungsbedarf deutlich überschätzt.

Sie sollten wissen, dass schlechte Zähne zu gesundheitlichen Problemen führen können. Dazu gehören ein erhöhtes Risiko für Schlaganfall, Reizmagen, Gelenkschmerzen, Migräne, Tinnitus, Nacken- und Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Mundgeruch und ein erhöhtes Risiko für Fehl- und Frühgeburten. Vor allem der Verlust an immenser Lebensqualität führt oft zu einer Desozialisierung, die auch zu Depressionen oder Verlust des Arbeitsplatzes führen kann. Diesen Einschnitt in Ihr Leben sollten Sie nicht mehr zulassen!

Gehen Sie jetzt den Schritt zu Ihrer Zahngesundheit, einem strahlenden Lächeln, und mehr Lebensqualität!

2. Woher kommen diese Ängste überhaupt?

Dies ist eine Frage, die Sie als erstes für sich beantworten sollten. Denn nur so können wir erfahren, wie wir Ihnen helfen können.

Oft ist es so, dass Patienten schlechte Erfahrungen gemacht haben, die einen ganz speziellen Teil der Behandlung betreffen. Wenn wir wissen was Sie bewegt, können wir Ihnen eine Methode anbieten, um Ihre Ängste abzubauen und langfristig zu vergessen. Der erste Schritt, zu erkennen, wo Ihr Problem liegt, war der erste Schritt in die richtige Richtung und ein Meilenstein in Ihrer Zahngesundheit.

3. Was können Sie vor dem Zahnarztbesuch tun?

Hilfreich ist, wenn Sie sich vorher überlegen, was Sie genau erreichen möchten, und wo Ihre Erwartungen liegen. An dieser Stelle sei direkt gesagt, dass man idealerweise so viele Zähne wie möglich erhält.

Natürlich sollten diese keine Schmerzen machen, keine Karies oder parodontale Erkrankungen aufweisen und zudem gut aussehen, damit Sie wieder ohne Probleme essen können. Einige von Ihnen werden denken: „Holen Sie alle restlichen Zähne raus, machen sie mir eine Prothese, dann habe ich auch endlich keine Probleme mehr mit meinen Zähnen.“

Aber Prothesen sind keine Garantie dafür, dass Sie nie wieder Probleme mehr mit Ihrem Zahnfleisch, dem Zahnarztbesuch oder dem Essen haben. Jeder Zahn der gerettet werden kann, verbessert Ihre Situation immens!

Mein Ziel ist, dass Sie in Zukunft regelmäßig, schmerzfrei, angstfrei und gerne zu uns kommen!

4. Denken Sie, alle Zahnärzte sind gleich?

Fast alle Angstpatienten geben an, dass Ihre Angst von früheren schmerzhaften Zahnbehandlungen kommt. Doch wenn man genauer nachhakt, stellt sich sehr häufig heraus, dass es eigentlich der Eindruck war, dass der Zahnarzt sich nicht um Ihr Wohlbefinden gekümmert hat oder plötzlich etwas Unerwartetes getan hat.

Einige geben an, dass sie dies sogar geäußert haben, aber der Zahnarzt trotzdem/einfach weitergemacht hat. Leider gibt es, wie in allen Berufen, auch unsensible Zahnärzte.

Befragte Ärzte geben sogar an, dass sie es gar nicht bemerkt haben und nur das Beste für den Patienten wollten.

Wir, in der Praxis Dr. Lingohr, sind anders, wir interessieren uns für Sie.

Wir hören Ihnen zu!

5. Die Bilder in Ihrem Kopf

Angst ist ein Urinstinkt, der tief in uns drin sitzt. So ekeln wir uns zum Beispiel direkt bei dem Geruch von verdorbenem Essen, oder schrecken vor Tieren zurück, die wir nicht einschätzen können (passend?) Es scheint so, dass auch alte Zahnarzt-Horror-Geschichten, die wir z. B. aus Büchern kennen, feste Bilder in uns manifestiert haben. Doch diese alten Behandlungsmethoden sind längst passé, und eine schmerzfreie Behandlung ist problemlos möglich.

Trotzdem ist es oft unsere Phantasie, oder das Verhalten unserer Eltern, die Ängste beim Gedanken an den Zahnarzt auslösen. Hat sich unsere Mutter früher schon vor dem Zahnarzt gefürchtet oder gesagt: „Wenn du da brav mitmachst, bekommst du ein Geschenk.“

Das Kind denkt automatisch, dass etwas „Schlimmes“ passieren muss, weil wir dafür ein Geschenk bekommen. Aber auch Freunde, die uns erzählen, wie furchtbar die Weisheitszahnentfernung war, manifestieren solche Bilder in unserem Kopf und unsere Phantasie tut ihr Übriges. All diese Gedanken, was passieren könnte, führen zu Herzrasen und Schweißausbrüchen. Aber diese Gedanken können Sie ins Positive lenken!

6. Negative Erfahrungen und falsche Informationen

Spätfolgen sind die ersten Hürden, die Sie beim neuen, vertrauensvollen Zahnarzt nehmen müssen. Wichtig für Sie zu wissen ist, dass es seit einem halben Jahrhundert möglich ist, eine schmerzfreie Behandlung durchzuführen! Doch entsteht oft ein Teufelskreis, denn Sie gehen erst zum Zahnarzt, wenn Sie Schmerzen haben. Zu diesem Zeitpunkt ist der Zahn aber meist schon stark entzündet.

Und nun müssen Sie es sich so vorstellen, dass die Entzündung negativ geladen ist, und die Betäubung positiv, also hebt sich die Wirkung quasi auf. Dies macht es uns Zahnärzten dann oft unmöglich, den Zahn im akuten Zustand schmerzfrei zu behandeln. Das heißt aber nicht,

dass der Zahn an diesem Tag gezogen oder aufgebohrt werden muss, aber es gibt noch andere Möglichkeiten, die Entzündung zu behandeln, ohne dass zuerst der Zahn einbezogen wird. Und ist die Entzündung dann eingedämmt, bekommen wir den Zahn auch richtig taub!

Außerdem ist es häufig so, dass Sie als Schmerzpatient „dazwischen“ geschoben werden müssen, und wir nicht sehr viel Zeit für Sie haben. Als Angstpatient brauchen wir aber mehr Zeit für Sie, um auf Ihre Bedürfnisse einzugehen.

Kommen Sie also, bevor es weh tut! Dann können wir uns in Ruhe alles anschauen und einen Plan erarbeiten und in einem zweiten Besuch in Ruhe anfangen. So können auch keine Missverständnisse entstehen. Sie können uns ALLES fragen, was Sie wissen wollen, was Sie beschäftigt bzw. geklärt haben wollen.

Schlechte Erlebnisse können so abgearbeitet und Vertrauen aufgebaut werden, Sie fühlen sich nicht überrumpelt und kein „richtiger“ oder „eingebildeter“ Schmerz kann entstehen.

Falsche Informationen, oft durch das Internet erlangt, oder was sich unsere Gedanken „zusammen gereimt“ haben, bilden den zweiten Teufelskreis.

Hier ein paar Beispiele dieser Ammenmärchen:

- Meine Zähne sind so schlecht, die brechen sicher bei der Untersuchung ab:
Nein! Beim Gucken ist noch kein Zahn abgebrochen. :-)
- Meine Zähne sind von Natur aus schlecht:
Nein! Sie können sicher genetische Neigungen haben, aber der schlechte Zustand hat sich meist über Jahre entwickelt.
- Meine Eltern haben schlechte Zähne, also habe ich auch schlechte Zähne:
Nein! Oft sind es die Ernährungs- und Putzgewohnheiten, die zum gleichen Zustand geführt haben.
- Ich weiß nicht, was als nächstes passiert:
Nein! Das haben wir ja alles schon im Beratungstermin bzw. im ersten Gespräch geklärt.
- Ich könnte an meiner betäubten Zunge ersticken:
Nein! Sie spüren die Zunge nicht mehr so deutlich wie vorher, aber Sie können weiter problemlos atmen und schlucken. Es ist oftmals nur die Angst vor dem Kontrollverlust.
- Man muss immer den ganzen Mund betäuben:
Nein! Vorab sei gesagt, dass wir erst ein Betäubungsgel auftragen, damit die Spritze nicht so weh tut. Außerdem kann man im Oberkiefer problemlos jeden Zahn einzeln betäuben,

und im Unterkiefer jeweils die betroffene Seite. Bei kleineren Eingriffen kann man auch im Unterkiefer gezielt den betroffenen Zahn betäuben.

- Wurzelkanalbehandlungen sind immer schmerzhaft:
Nein! Auch hier kann der Zahn problemlos betäubt werden. Schwieriger wird es sicher, wie schon am Anfang erwähnt, wenn Sie erst kommen, wenn der Zahn hochgradig entzündet ist. Aber auch hier bekommt man durch das Eindämmen der Entzündung den Zahn betäubt und kann meist eine schmerzfreie Behandlung durchführen.
- Das Entfernen von Weisheitszähnen ist schmerzhaft und man bekommt ganz dicke Backen:
Nein! Auch hier ist es möglich, den Zahn schmerzfrei zu entfernen. Und die ganz dicken Backen kommen wirklich nur bei sehr tief im Knochen liegenden Weisheitszähnen zustande. Und auch da können wir durch Medikamente und/oder homöopathische Mittel helfen!

7. Sie haben Angst, weil Sie nicht reden können?

In der Tat ist dies nicht möglich, denn irgendwie muss ich ja an die Zähne ran. Wir haben uns daher ein „Kontroll-System“ überlegt, dass es Ihnen ermöglicht, sich jederzeit mitzuteilen.

Heben Sie dafür einfach Ihren linken Arm, auf der Helferinnenseite. Das ist für uns das Signal, sofort auf zu hören! Vielleicht möchten Sie spülen, haben plötzlich eine Frage, müssen husten oder brauchen einfach mal kurz eine Pause, egal was es ist, wir haben Verständnis für Sie!

8. Scheibchenweise oder Vollnarkose

Natürlich, das sagt uns ja schon unser gesunder Menschenverstand, ist es sinnvoller, die aufgebaute Angst, Schritt für Schritt zu verlieren. So können wir uns zum Beispiel bei Ihrem ersten Besuch erstmal kennenlernen.

Beim zweiten Besuch fertigen wir Bilder an und beim dritten, wo Sie uns schon kennen, und Vertrauen aufgebaut haben, gucken wir in den Mund. Eventuelle Behandlungen können wir dann in kleine Ziele aufteilen und, wenn Sie möchten, mittels Lachgas (eine Sedierungsform), gemeinsam erreichen. In Kombination mit der örtlichen Betäubung ist dies eine schonende Möglichkeit der schmerzlindernden und gleichzeitig angstfreien Behandlung. Über eine Nasenmaske atmen Sie das Lachgas ein. Der entspannte Zustand und das verminderte Schmerzempfinden setzen wenig später ein und klingen nach der Behandlung innerhalb kurzer Zeit wieder ab – wenige Minuten nach der Behandlung sind sie wieder „topfit“. Die Sedierung mit

Lachgas ist sowohl für kürzere als auch längere zahnmedizinische Eingriffe geeignet und bietet folgende weitere Vorteile:

- Sie führt zur Verringerung von Ängsten und einem entspannten Zustand
- Bewusstsein und Ansprechbarkeit bleiben erhalten
- kein Kontrollverlust
- Würge- und Schluckreize werden reduziert
- die Fahrtüchtigkeit nach der Behandlung ist in der Regel nicht eingeschränkt
- Überdosierungen sind nahezu ausgeschlossen
- Für Kinder ab 5 Jahren geeignet

Bei einigen von Ihnen ist aber Zahnarztangst schon so tief und groß, dass es sinnvoller sein kann, alle Zähne in Vollnarkose zu behandeln. Dies führen wir immer montags mit einem erfahrenen Anästhesisten durch, der Ihnen auch gerne vorab alles in Ruhe erklärt.

Wichtig für Sie zu wissen ist aber, dass es damit nicht getan ist! Um den nun gesunden Zustand Ihrer Zähne zu halten, sollten Sie zweimal im Jahr zur Kontrolle und professionellen Zahnreinigung in unsere Praxis kommen. Denn nur wenn das Fundament gepflegt wird, kann ein Haus auch darauf stehen.

Unsere speziell geschulten und ausgebildeten Prophylaxehelferinnen helfen Ihnen gerne!

Auf Wunsch auch mit Lachgas.

9. Lenken Sie sich ab!

In unserem speziellen Kinder-Behandlungszimmer, lassen wir gerne kindgerechte Filme laufen, um die Kleinen abzulenken. Aber auch viele unserer großen Patienten nutzen diesen Service und bringen Filme mit, die beruhigend auf Sie wirken.

Aber auch Ihre Lieblingsmusik kann wahre Wunder bewirken! So können Sie unangenehme Geräusche ausschalten, und in positiven Erinnerungen schwelgen.

Auch Muskelentspannungsübungen lenken ab: Ballen Sie eine Faust und konzentrieren Sie sich auf das Gefühl, die Hand fest zu schließen. Dann entspannen Sie Finger für Finger, und konzentrieren sich auf das „Los-Löse“- Gefühl Muskel für Muskel.

Fahren Sie dann mit der anderen Hand fort. Dies können Sie so oft und lange durchführen, bis Sie sich richtig losgelöst fühlen.

Auch autogenes Training ist sehr hilfreich. Eine sehr leichte Übung ist das Vorstellen von Leichtigkeit oder angenehmer Wärme: „Mein rechter Arm wird ganz leicht/warm.“ Diesen Satz wiederholen Sie so lange, bis sich das Gefühl eingestellt hat. Dabei atmen Sie ganz ruhig ein

und aus. Schaffen Sie sich ihr eigenes positives Mantra!

Dies erfordert sicher Übung, also haben Sie Geduld und nehmen Sie sich Zeit. Wählen Sie dafür einen Satz, der Sie positiv beeinflusst. Zum Beispiel: „Ich fühle mich vollkommen ruhig, gelöst und entspannt.“ Fühlen Sie es durch den ganzen Körper und atmen Sie ruhig. Wiederholen Sie den Satz immer wieder und konzentrieren Sie sich dabei auf jedes Wort, fühlen Sie, wie die Worte durch den ganzen Körper strömen. Machen Sie die Übung so soft wie möglich zu Hause. Wenn Sie das Mantra beherrschen, fügen Sie typische Bilder, keine angsteinjagenden, vom Zahnarztbesuch zu. Sie werden merken/fühlen, wie schnell Sie Fortschritte machen.

10. Schaffen Sie Vertrauen

Ein wichtiger Schritt, und zwar für beide Seiten, ist, Vertrauen zu schaffen.

Dafür empfiehlt es sich, Erfahrungen aus dem Bekanntenkreis zu sammeln. Fragen Sie Ihre Freunde, wer von ihnen einen einfühlsamen Zahnarzt hat. Schauen Sie auf der Internetseite nach, ob die Zahnarztpraxis auf Angstpatienten spezialisiert ist, oder schreiben Sie dem Team eine E-mail.

Erklären Sie bei der Terminvereinbarung, dass Sie Angstpatient sind, und was Sie vom ersten Termin erwarten. Zum Beispiel, dass Sie den Zahnarzt erstmal kennenlernen wollen, und nicht in den Mund geguckt werden soll. Klären Sie bei dem Gespräch, was wann genau passiert und was Ihnen die Praxis bieten kann, um es Ihnen so angenehm wie möglich zu gestalten. Gibt es ein Vorbetäubungsgel, die Möglichkeit ein Video zu gucken, Lachgas etc. Klären Sie, ob Sie lieber in kleinen Schritten vorgehen wollen oder machen Zeichen aus, wann der Zahnarzt die Behandlung stoppen soll.

Um das Vertrauen zu bestärken kann es sinnvoll sein zu testen, ob der Zahnarzt sein Versprechen hält. Heben Sie zum Beispiel die Hand, um zu gucken, ob er die Behandlung wirklich stoppt. Und seien Sie geduldig mit sich selbst! Was sich über Jahre aufgebaut hat, kann auch der beste Zahnarzt der Welt in nur einem Gespräch aufarbeiten.

Das ist auch uns bewusst!

Wenn schlechte Erinnerungen hochkommen, versuchen Sie, sich abzulenken (siehe Punkt 9). Sie kennen Ihren Körper am Besten. Manchmal ist ein schnellerer Herzschlag oder Schweißausbruch ein erstes Anzeichen, dass die Situation für Sie von Entspannung in Angst wechselt. Teilen Sie uns dies mit, und wir machen eine Pause. Versuchen Sie dann zuerst zu ergründen, was dazu geführt hat. Machen Sie sich Ihrer Gefühle klar.

So können wir vermeiden, dass dies in Zukunft nochmal passiert. Fühlen Sie sich wieder wohl? Dabei können wieder die vorherig genannten Entspannungs- und Konzentrationsübungen helfen, dann machen wir weiter. Siegt die Unsicherheit? Kein Problem! Wir machen einen neuen Termin und tasten uns langsam an die Situation ran.

Geduldig müssen wir beide sein.

11. Angst vor Vorwürfen?

Viele unserer Angstpatienten berichten, dass vor allem Scham und Schuldgefühle dazu geführt haben, dass sie sich nicht mehr öffnen wollten. Aber keine Sorge, wir machen Ihnen keine Vorwürfe, wir sind stolz auf Sie, dass Sie diesen Schritt endlich gemacht haben! Der Zahnarzt sollte sich schämen, der diese Ängste in Ihnen ausgelöst hat oder Ihnen gar Vorwürfe gemacht hat. Viele traumatisierte Menschen reagieren mit Vermeidungsverhalten.

Kein Grund, sich zu schämen!

12. Angst vor Ihrem Würgereflex?

Der menschliche Würgereflex ist ganz natürlich und bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Er dient dazu zu verhindern, dass wir ersticken können oder etwas runter schlucken, was nicht in den Magen gehört. Aber keine Sorge, auch hierfür gibt es viele Möglichkeiten, diesen Reflex auszutricksen. Zum einen gibt es Tropfen, die man 30 min vor der Zahnarztbehandlung einnehmen kann, die diesen Reflex auszutricksen. Man kann die Zunge und den Rachen mit Oberflächenanästhetikum spritzen. Auch Akupunktur ist sehr hilfreich. Und zum anderen haben wir ja Lachgas, welches den Würgereflex fast ganz ausschaltet. Zu guter Letzt, wenn keine dieser Methoden bei Ihnen anschlagen sollte, wäre eine Sedierung oder Vollnarkose die Lösung.

13. Die Basis gesund halten!

Wie bei einem Haus, das gebaut oder renoviert wird, muss auch nun, wo alles geschafft ist, das Fundament, das Zahnbett, gesund gehalten werden. So ist es nun zum einen wichtig, dass Sie zweimal im Jahr zur Kontrolle und Reinigung (mit schließender Fluoridversiegelung) kommen, und zum anderen, dass Sie Ihr Zucker- und Fluoridverhalten umstellen.

Es stecken zum Beispiel in vielen Lebensmitteln versteckte Zucker, andere hingegen beinhal-

ten Fluorid und schützen. Und es ist gut, wenn man auf viele Zwischenmahlzeiten verzichtet, damit sich der pH-Wert regulieren kann. Auch ist darauf zu achten, wenn Sie starke Säuren zu sich genommen haben (z.B. Obst oder Fruchtsäfte/Cola etc.) 30 min zu warten, bevor man sich die Zähne putzt. Benutzen Sie die richtige Zahnbürste, Zahnpaste, Mundspüllösung und Zahnseide?

Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne!!!

14. Eine Bitte zum Schluss!

Bitte übertragen Sie Ihre Ängste nicht auf Ihre Kinder!

Am Optimalsten ist es, wenn Sie uns mit Ihrem Kind besuchen, wenn der erste Zahn da ist. Natürlich wird dann nur geguckt, aber so lernt das Kind den Zahnarzt als freundlichen Menschen kennen. Wir haben dafür sogar ein spezielles Kinderbehandlungszimmer, wo sich die kleinen wohlfühlen und bei späteren Behandlungen ablenken können (Musik, Kinderfilm etc.).

Wenn Sie schon früh mit dem Kinder-Prophylaxeprogramm anfangen (privatversichert wird von der Krankenkasse übernommen, kassenversichert von 6-12 Jahren kostenfrei oder 25 Euro Zuzahlung), kann Ihr Kind jahrelang zum Zahnarzt gehen, ohne dass gebohrt werden muss,- und es somit auch kein Angsttrauma bekommt.

Milchzähne sind leider deutlich kariesanfälliger als die bleibenden Zähne und können diese schädigen, wenn sie kariös im Mund belassen werden!

Versuchen Sie von Anfang an, den Zahnarztbesuch als völlige Routine wirken zu lassen. Wenn Sie angespannt sind oder gar sagen: „Wenn du nachher tapfer bist, bekommst du ein Spielzeug“, dann denken unsere Kinder automatisch, „Oh, da muss daher was weh tun, was ich aushalten muss“, und so werden Ängste aufgebaut.

Wenn Ihr Kind schon an Zahnarztangst leidet, ist es wichtig, dass das Kind den Zahnarzt erstmal kennenlernt und Vertrauen schafft. So kann man beim ersten Besuch nur gucken, beim zweiten die Zähne etwas sauber machen, beim dritten eine Versiegelung machen und so weiter. Wenn viele und/oder schmerzhaft Behandlungen anstehen, ist es sinnvoll, Lachgas oder eine Vollnarkose in Erwägung zu ziehen.

Hier sind natürlich auch Sie als Eltern gefragt: Nehmen Sie sich dem Problem an, haben Sie Verständnis und Geduld, machen Sie Mut, und loben Sie, erarbeiten Sie mit Ihrem Zahnarzt einen gemeinsamen Weg.

Ich würde mich freuen, wenn ich Ihnen mit diesem ebook weiter helfen konnte und freue mich schon sehr, Sie in unserem Praxis Team Dr. Lingohr und Partner begrüßen zu dürfen!

INTERVIEW MIT DR. THEA LINGOHR MSc.

WOHLFÜHLEN BEIM ZAHN-ARZT – IN JEDEM ALTER

Die Zahnärztin und Fachzahnärztin für Oralchirurgie behandelt schonend und einfühlsam – Angstpatienten werden wirkungsvoll tiefenentspannt



Frau Dr. Lingohr, wann setzen Sie die Oralchirurgie ein?

Die Behandlungsspanne in meiner Praxis reicht von der Prophylaxe und normalen Füllungen über das spezielle Arbeiten mit Angstpatienten bis hin zu oralchirurgischen Eingriffen, die bei Implantaten, Knochenaufbauten und Zahnfleischtransplantationen notwendig sind. Bei solch komplexem Vorgehen ist die Zusatzausbildung als Oralchirurgin als Grundlage für eine erfolgreiche Behandlung meines Erachtens unverzichtbar.

Wie anspruchsvoll sind oralchirurgische Arbeiten?

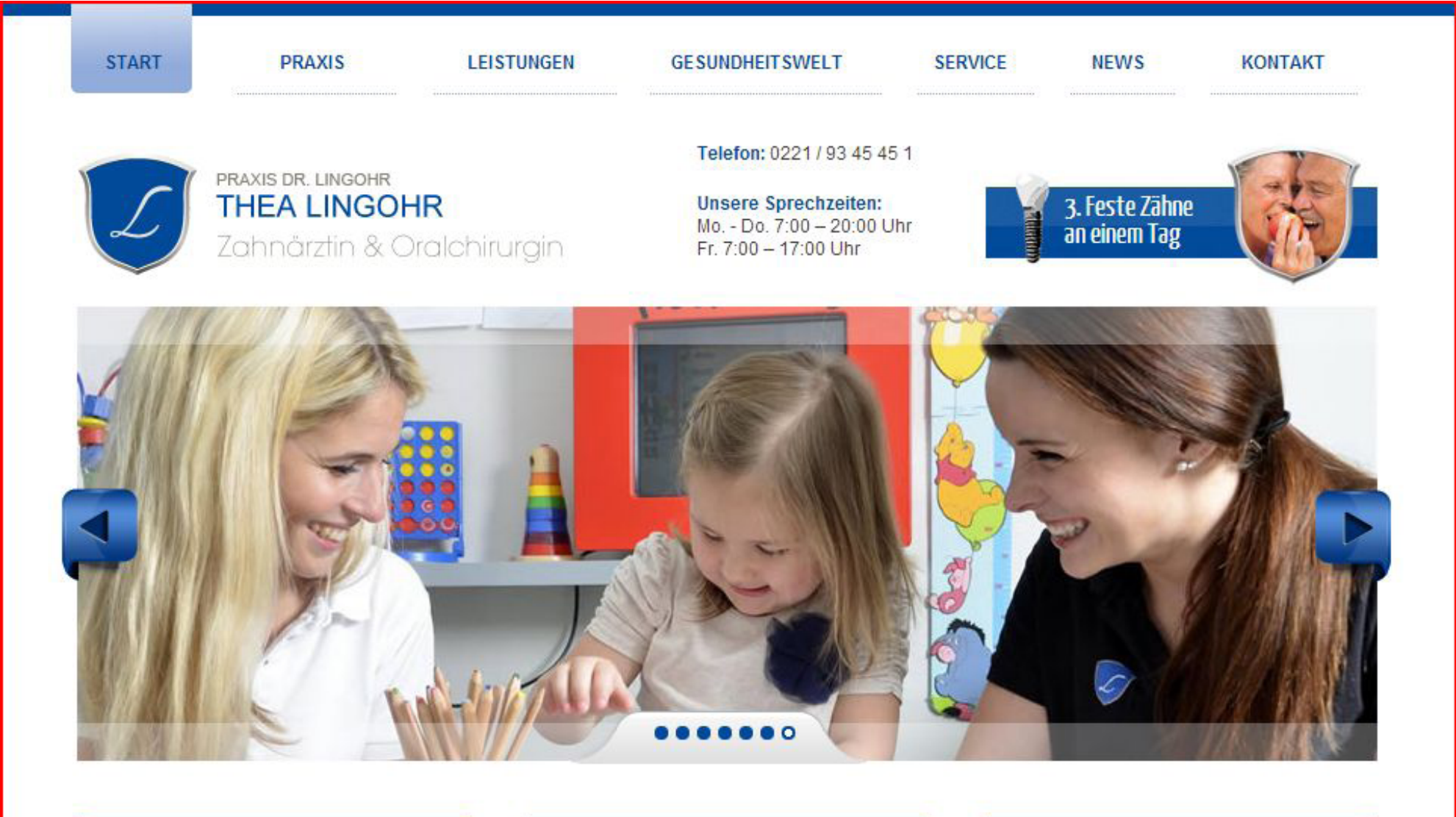
Dafür ist viel Erfahrung erforderlich. Als Fachzahnärztin für Oralchirurgie bin ich an der Universität zu Köln speziell ausgebildet



worden. Seitdem bringe ich mich durch Fortbildungen und meinen berufsbegleitenden Masterstudiengang immer auf den neuesten Stand der wissenschaftlichen Entwicklungen. Ich kann in meiner Praxis auf hochmoderne Technik wie das 3D-Röntgen, Laser oder digitale Abformungsgeräte zurückgreifen. Auch bei der Krebsvorsorge hilft die innovative Technik: Als eine der wenigen in Köln habe ich ein Gerät zum Erkennen von Mundboden- und Zungenkrebs. Durch das dreidimensionale Röntgen kann ich exakt analysieren, wie beispielsweise ein Implantat im Kiefer sitzen muss. Ich sehe präzise, wo z. B. Nerven verlaufen, wodurch das Risiko einer Verletzung von wichtigen Strukturen auf ein Minimum reduziert wird. Mein Leitsatz ist: Die Behandlung soll so schonend wie möglich und gleichzeitig maximal effizient sein.

Ihre Praxis ist auch auf Angstpatienten spezialisiert. Wie sieht deren Behandlung aus?

Mir ist grundsätzlich eine Atmosphäre des Wohlfühlens wichtig. Dazu gehören eine umfassende Beratung und das Erklären der geplanten Schritte vor der Behandlung. Angst im Behandlungsstuhl – das muss nicht sein. Für die meisten Behandlungen reicht in der Regel eine örtliche Betäubung bereits aus, damit keine Schmerzen empfunden werden. Auf Wunsch können wir zusätzlich Lachgas einsetzen: Es wirkt tief entspannend. Sie werden von dem Eingriff nur wenig mitbekommen, sind aber unmittelbar danach wieder verkehrstüchtig.



Der erste Besuch eines Kindes beim Zahnarzt ist prägend für das ganze Leben. Basierend auf dieser Erkenntnis, gibt es für die jungen Patienten in der Praxis von Dr. Thea Lingohr ein besonderes Behandlungsprogramm. »Wir möchten, dass unsere kleinen Patienten gern zu uns kommen und sie keine Angst vor dem Zahnarztbesuch bekommen oder entwickeln«, so Dr. Lingohr. Sie hat speziell geschulte Mitarbeiterinnen, die sich in fröhlich-entspannter Atmosphäre mit Sensibilität, Geduld und auf »Augenhöhe« um die Kinder kümmern. Ein separater Behandlungsbereich mit farbenfrohem Ambiente, einem kindgerechten Behandlungsstuhl sowie Musik und Filmen sorgt dafür, dass die Jungen und Mädchen mit Freude wiederkommen. Sollte es sich jedoch schon um einen jungen Angstpatienten handeln, besteht wie bei den Erwachsenen die Möglichkeit, mit Hilfe von Lachgas eine nebenwirkungsfreie Tiefenentspannung bei der Behandlung zu erzeugen. Eltern steht das Team von Dr. Lingohr schon vor dem ersten Besuch des Kindes gerne für Fragen zur Verfügung.



So wird der Zahnarztbesuch zum »Kinderspiel«

- Mit Freude und ohne Angst zum Zahnarzt gehen – das wünschen sich Eltern für ihre Kinder. Damit das gelingt, sollten Sie bei der Auswahl des Behandlers Folgendes beachten:
- Fragen Sie nach, ob es in der Praxis speziell für den Umgang mit Kindern geschultes Personal gibt.
 - Hat die Praxis einen separaten und kindgerecht gestalteten Behandlungsraum? Lassen Sie ihn sich vor dem ersten Besuch Ihres Kindes zunächst allein zeigen. Informieren Sie sich durch den Internet-Auftritt der Praxis. Dort sollten Sie sich anhand von Bildern einen Eindruck verschaffen können.
 - Sollte Ihr Kind bereits ein kleiner Angstpatient sein: Fragen Sie nach, ob es individuelle Möglichkeiten der Sedierung gibt.



Dr. med. dent. Thea Lingohr MSc.
Zahnärztin und Fachärztin für Oralchirurgie
Bonner Straße 207, 50968 Köln
Tel. 0221 - 9345451
www.dr-lingohr.de