



# Der erste Besuch beim Zahnarzt

Der Zahnarztbesuch ist bei vielen Menschen mit tiefsitzenden Ängsten verbunden, die ihren Ursprung häufig in der Kindheit haben.

Umso wichtiger ist es, Ihrem Kind vom ersten Zahnarztbesuch an die Angst vor der Behandlung seiner Zähne so weit es geht zu nehmen.

Zahngesundheitsvorsorge sollte so früh wie möglich beginnen. Der sogenannte **"Zahnärztliche Kinderpass"** (vgl. die Kinderärztlichen Vorsorgeuntersuchungen) sieht im Alter von einem halben Jahr bis sechs Jahren elf Vorsorgeuntersuchungen vor. Spätestens mit Beginn des

zweiten Lebensjahres sollte aber auf jeden Fall der erste Besuch beim Zahnarzt stattfinden (natürlich noch früher bei Schädigungen der Zähne).

Schritt für Schritt begleitet der Zahnarzt während dieser Zeit die gesunde Entwicklung des Kiefers und der Milchzähne.

Der erste Besuch sollte ein reiner Kennenlernbesuch sein. Um Ihr Kind behutsam an die Besuche beim Zahnarzt zu gewöhnen, helfen Ihnen vielleicht folgende Tipps.

## Der erste Besuch beim Zahnarzt – mein Kind hat keine Angst



Nehmen Sie sich für den ersten Besuch beim Zahnarzt Zeit, damit Sie ihn ganz ohne Stress angehen können.



**Machen Sie nicht zu viel Aufhebens um den Besuch beim Zahnarzt.** Stellen Sie ihn als etwas ganz Normales dar. Wecken Sie die Neugier des Kindes, z. B. indem Sie Ihrem Kind aus einem der zahlreichen Bilderbücher vorlesen, die den ersten Besuch beim Zahnarzt thematisieren.



Steht die erste wirkliche Behandlung an, **vermeiden Sie Verneinungen**, wenn Sie Ihrem Kind Mut zusprechen wollen. „Es tut auch gar nicht weh“ – diese Aussage wird das Gegenteil von dem bewirken, was es soll. Das Unterbewusstsein nimmt das Wort „nicht“ nicht auf – lediglich „es tut weh“ bleibt hängen.



Wenn Ihr Kind danach fragt, **verheimlichen Sie ihm nicht, dass das Bohren auch mal weh tun kann.** Sie können die ungeschminkte Wahrheit etwas abschwächen, indem Sie Ihrem Kind erklären, dass die meisten Kinder sagen, es würde ein wenig kitzeln. Erklären Sie Ihrem Kind aber auch, wie wichtig der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt für seine Gesundheit ist und dass man größere Eingriffe verhindern kann, indem man sich regelmäßig untersuchen lässt.



**Versprechen Sie keine Belohnungen, wenn es „tapfer“ war.** Eine für besondere Tapferkeit in Aussicht gestellte Belohnung unterstreicht für Ihr Kind nur, dass es nichts Gutes zu erwarten hat. Ebenso steigt der Druck auf das Kind, sich etwas verdienen zu müssen.



**Haben Sie selbst große Angst vor dem Zahnarzt, lassen Sie Ihr Kind lieber von Ihrem Partner beim ersten Zahnarztbesuch begleiten.** Das Risiko ist sonst groß, dass Sie Ihre Ängste auf Ihr Kind übertragen. Reden Sie in Gegenwart Ihres Kindes auch nicht über eigene negative Erfahrungen beim Zahnarzt.



**Der regelmäßige Besuch des Zahnarztes im Kindergarten ist kein Ersatz sondern nur eine Ergänzung zum Zahnarztbesuch,** den Sie mit Ihrem Kind machen. Die Voraussetzungen im Kindergarten – z. B. schlechte Lichtverhältnisse – sind nicht ausreichend, um eine gründliche Untersuchung durchzuführen.



**Falls es beim ersten Mal nicht klappt – nicht verzweifeln.** Der Zahnarzt wird Sie auf jeden Fall beraten können.