

## Leitfaden für den Praxisbesuch für Angstpatienten von [ZahnarztAngstRatgeber.de](http://ZahnarztAngstRatgeber.de)

### Vor dem Termin

- **Machen Sie sich Gedanken darüber, was Sie am meisten an einem Zahnarztbesuch fürchten.** So können Sie sich darauf vorbereiten und Strategien entwickeln, um mit Ihren Ängsten umzugehen.
- **Suchen Sie sich einen Zahnarzt, der auf die Behandlung von Angstpatienten spezialisiert ist.** Dieser wird Ihnen die nötige Zeit und Geduld geben, um Ihre Ängste zu bewältigen. Es ist völlig okay, bei der Terminvereinbarung nervös zu sein. Sprechen Sie das gleich offen an.
- **Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt über Ihre Ängste.** Er kann Ihnen helfen, diese zu verstehen und Strategien zu entwickeln, um damit umzugehen.
- **Falls Sie sich mit einer Vollnarkose nicht wohlfühlen, fragen Sie Ihren Zahnarzt nach möglichen Alternativen zu einer Vollnarkose.** Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Angstpatienten zu behandeln, z. B. mit Lachgas, Hypnose oder Akupunktur. Auch ein Dämmerschlaf kann als „sanfte Narkose“ eine sehr gute Alternative sein.

### Am Tag des Termins

- **Versuchen Sie, sich zu entspannen.** Hören Sie Musik, lesen Sie ein Buch oder machen Sie einen Spaziergang.
- **Nehmen Sie ein Beruhigungsmittel ein, wenn Ihr Arzt dies empfiehlt.**
- **Kleiden Sie sich so, dass Sie sich wohlfühlen.** Vermeiden Sie enge Kleidung, die Sie einschränken könnte.
- **Nehmen Sie jemanden mit, dem Sie vertrauen.** Dieser kann Sie unterstützen und beruhigen.
- **Vereinbaren Sie ein Stopp- oder Pausensignal mit Ihrem Zahnarzt.** Ein einfaches Handzeichen kann genügen, um dem Zahnarzt zu signalisieren, dass Sie eine Pause brauchen. Sie sind hier der Chef.

### Nach dem Termin

- **Lassen Sie sich Zeit, um sich zu erholen.** Gehen Sie nach Hause und legen Sie sich hin.
- **Trinken Sie viel Wasser oder Tee.** Dies hilft, den Körper von Medikamenten zu entgiften.
- **Essen Sie leichte Kost.** Schweres Essen kann Übelkeit verursachen.
- **Wenn Sie Schmerzen haben, nehmen Sie ein Schmerzmittel ein.**
- **Rufen Sie Ihren Zahnarzt an, wenn Sie sich nicht wohlfühlen.**

### Weitere Tipps

- **Üben Sie Entspannungstechniken, z. B. tiefes Atmen oder Progressive Muskelentspannung.**

- **Denken Sie daran, dass Sie nicht allein sind.** Es gibt viele Menschen, die Angst vor dem Zahnarzt haben.
- **Seien Sie geduldig mit sich selbst.** Es braucht Zeit, um Ängste zu überwinden.

**Hinweis:** Dieser Leitfaden soll Ihnen helfen, Ihren Praxisbesuch angstfrei zu gestalten. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt, wenn Sie weitere Fragen oder Bedenken haben.