



## Keine Angst vor dem 1. Mal: Kinder beim Zahnarzt

**Die dreijährige Sarah sitzt auf dem Zahnarztstuhl. Fröhlich wackeln ihre Füße hin und her. «Hoch, hoch», jubelt sie, als der Zahnarzt den Stuhl in die Höhe fahren lässt. Dort darf der Zahnarzt auch mal kurz in ihren Mund schauen. «Du hast sehr schöne Zähne», lobt er sie. Sarah strahlt.**

Kinder seien grundsätzlich erst einmal aufgeschlossen dem Zahnarzt gegenüber. Diese Erfahrung hat Dr. Kübler von Dentasana in Waldshut gemacht. «Wieso sollten sie Angst vor dem Zahnarzt-Besuch haben? Sie waren noch nie in einer Zahnarzt-Praxis und konnten daher auch keine negativen Erfahrungen machen». Eltern sollten auf keinen Fall vor dem ersten Zahnarztbesuch des Kindes die Ängste und Vorstellungen der Erwachsenen auf die Kinder übertragen. Die Kleinen hätten sofort ein negatives Bild vom Zahnarzt. Am besten ist es, mit dem Kind «einfach mal (zu) schauen, was da auf sie zukommt». Denn der Doktor kann am besten erklären, was bei ihm passiert. Er kann die Apparate zeigen und die Abläufe beschreiben. So können sich die kleinen Patienten selbst ein Urteil bilden.

Wenn Sie Ihr Kind trotzdem auf den ersten Besuch vorbereiten wollen, empfehlen sich Kinderbücher mit Zahn geschichten. Gehen Sie selbst angstfrei zum Zahnarzt, können Sie Ihr Kind zu einer Behandlung mitnehmen. Dann kann es die Geräte bestaunen und sieht, wie spannend es ist.

### **Wann müssen Kinder zum ersten Mal zum Zahnarzt?**

Warten Sie nicht, bis Ihr Kind Zahnschmerzen hat. Die Schweizerische Zahnärzte Gesellschaft empfiehlt den ersten Zahnarztbesuch für Kinder ab zwei Jahren. Voraussetzung ist, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter bereit ist, die Zähne einer fremden Person zu zeigen. Wenn er oder sie vorher über Schmerzen klagt oder Sie Verfärbungen an den Zähnen sehen, ist es angebracht, einen Zahnarzt anzurufen. Das gilt selbstverständlich auch bei einem Zahnunfall.



Sie haben die Möglichkeit zwischen verschiedenen Praxen zu wählen, denn in der Schweiz besteht freie Zahnarztwahl. So können Sie beispielsweise zu Kinderzahnärzten oder zu einem Ganzheitlichen Zahnarzt gehen.

### **Was passiert beim ersten Zahnarztbesuch?**

Keine Sorge, beim ersten Zahnarztbesuch wird in der Regel nicht gebohrt. Wenn sie früh genug kommen, haben die meisten Kinder gar keine Beschwerden. Es geht beim ersten Mal vor allem darum, den Doktor und seine Instrumente kennen zu lernen, Vertrauen aufzubauen. Eine Behandlung findet meist nicht statt.

Wenn der junge Patient sehr kooperativ ist, wird der Zahnarzt in den Mund schauen und die ersten Röntgenaufnahmen machen. Viele werden beim ersten Besuch fragen, wie Ihr Kind die Zähne putzt. Sollte sich herausstellen, dass die Putztechnik verbesserungswürdig ist, wird das Praxisteam zeigen, wie es richtig geht. Ausserdem erhalten Sie Informationen zur zahnfreundlichen Ernährung. Denn sie spielt bei der gesunden Entwicklung der Zähne eine grosse Rolle. Zu viel Zucker und Säure sind Gift für die Zähne. Bei manchen Zahnärzten gibt es für die kleinen Besucher ein Willkommensgeschenk oder eine Überraschung.

Bei der ersten richtigen Behandlung kommt eventuell Lachgas zum Einsatz. Das wirkt beruhigend und schmerzlindernd. Einige Praxen setzen Videofilme oder Spielzeug ein, um die Kinder abzulenken. Informieren Sie sich beim uns über die verschiedenen Behandlungsmethoden.