

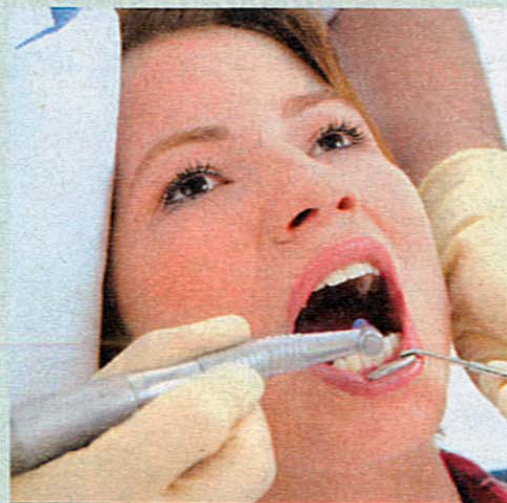
Termine langfristig planen und offen mit dem Doktor reden

Nie mehr Angst vor dem Zahnarzt

Sie putzen sich gewissenhaft Ihre Zähne, spülen und fädeln die Zwischenräume sauber. Doch kaum steht der alljährliche Termin beim Zahnarzt an, rutscht das Herz in die Hose und Sie ergreifen die Flucht?

■ **Stopp!** Das macht es nur schlimmer. Versuchen Sie, Kontroll-Untersuchungen so weit wie möglich im Voraus zu vereinbaren und notieren Sie den Termin im Kalender. So bleibt Zeit, sich darauf

einzustellen. Ein Therapeuten-Coaching kann Mut machen. Auch der Zahnarzt



Sagen Sie dem Arzt, dass Sie große Angst haben

sollte von Ihrer Panik wissen. Manche Praxen bieten Hypnose oder Musik über Kopfhörer an. Lassen Sie sich alles genau erklären und zeigen.

■ **Bohren im Schlaf** „Helfen Worte nicht weiter, behandeln wir auch in Vollnarkose“, erklärt Zahnarzt Milan Michalides aus Stuhr. „Weil die Patienten so weniger Stress haben, verringern sich Ängste häufig sogar langfristig.“ Info: www.zahnaerzte-stuhr.de