

# Zahninsel

## Erster Besuch beim Zahnarzt



## TIPPS FÜR ELTERN

### **Ankündigung Zahnarztbesuch**

Bitte versuchen Sie von Anfang an, den Zahnarztbesuch mit fröhlicher Stimmung anzukündigen:

**"Ja, heute darfst Du zum Zahnarzt gehen!"** stimmt Ihr Kind positiv ein, "Au weia, heute müssen wir mit dir zum Zahnarzt gehen!" lässt Ihr Kind von Anfang an Negatives erwarten, denn Angstgefühle übertragen sich von Eltern auf Ihre Kinder. Hilfreich sind Erzählungen wie "Dein Zahnarzt zählt heute Deine Zähne und schaut nach, ob sie alle gesund sind." Beim ersten Besuch findet bei uns keine Behandlung statt und auf alles Weitere bereiten wir Ihr Kind vor. Falls Beschwerden der Grund für den ersten Zahnarztbesuch sind, so sagen Sie am besten: "Dein Zahnarzt wird Dir heute helfen, dass es Dir nachher besser geht."

### **Erfahrungen aus dem Umfeld**

Äussern Sie sich selbst nur über Ihre positiven Zahnarterfahrungen. Fehlen Ihnen diese, so berichten Sie lieber nicht. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass es Negativerzählungen anderer nicht ernst nehmen soll und besprechen Sie diese Erzählungen zu Hause.

### **Negative Begriffe**

Meiden Sie negativ belegte Begriffe wie Angst, Schmerzen, Wehtun, Bohren, Spritze und ähnliche. Denn bei Sätzen wie "Du brauchst gar keine Angst haben, es wird gar nicht weh tun" speichert das Unterbewusstsein nur "Angst" und "weh tun", so wird Ihr Kind überhaupt erst auf die Idee gebracht, dass es beim Zahnarzt Schlimmes zu befürchten hat. Ebenso lösen Aussagen wie "Du musst ganz mutig und tapfer sein!" negative Erwartungshaltungen aus.

# VOR DEM ERSTEN BESUCH BEIM KINDERZAHNARZT

## **Versprechen über Behandlung**

Falsche Versprechungen sorgen für Misstrauen: "Du wirst gar nichts merken", "Es geht ganz schnell" können wir leider nicht immer einhalten. Ihr Kind wird eine auch noch so sanfte und schmerzfreie Behandlung "merken". Eine sorgfältige Therapie dauert etwas länger als "ganz schnell". Kleinen Kindern fehlt ein reales Zeitgefühl.

## **Belohnungsgeschenke**

Das Versprechen eines Belohnungsgeschenks lässt Ihr Kind glauben, dass etwas Furchtbares folgen wird, denn große Belohnungen sind meist mit schlechten Erfahrungen assoziiert. Und das Gefühl, sich etwas verdienen zu müssen, verstärkt den Druck im Voraus.

## **Kinderbücher**

Zur Vorbereitung sind Kinderbücher mit dem Thema "Besuch beim Zahnarzt" geeignet. Ihrem Kind wird das bevorstehende Ereignis veranschaulicht. Hilfreich ist, die Zahnarztsituation zu Hause mit Kuscheltieren durchzuspielen und damit zu üben.

## **Ihr Kind steht im Mittelpunkt**

Lassen Sie Ihr Kind auf unsere Fragen antworten, denn Ihr Kind steht im Mittelpunkt. Wir werden Ihnen Ihre Fragen auf jeden Fall beantworten und das Besprochene zeigen. Als erstes sollte allerdings Ihr Kind verstehen was mit ihm passiert.

## **Nach der Behandlung**

Loben Sie Ihr Kind. Das stärkt das Selbstvertrauen und motiviert.

## TIPPS FÜR ELTERN



Unser Wunsch ist es, dass Ihr Kind mit einem Lächeln zu uns kommt und die Praxis auch wieder fröhlich verlässt. Dies ist ein kleiner Leitfaden, der Ihnen die Vorbereitung Ihres Kindes auf den ersten Zahnarztbesuch erleichtert.

Die Behandlung von Kindern benötigt grosses Fingerspitzengefühl vom Zahnarzt und dem Praxisteam. Als Schulzahnarzt der Stadt Bern sind wir auf Kinder und Familien spezialisiert und können durch einfühlsame Behandlung eine lebenslange Zahnarztangst vermeiden.

**Zahninsel** 

Zahnarztpraxis Zahninsel  
Laupenstrasse 35, 3008 Bern  
031 381 26 56  
info@zahninsel.ch  
www.zahninsel.ch