



## Elterntipps

## für den Zahnarztbesuch

Liebe Eltern,

die Angst vor dem Zahnarzt ist nicht angeboren. Damit Ihr Kind keine schlechten Erfahrungen macht und den Zahnarztbesuch angstfrei erlebt, sind die Zahnärzte auf Ihre Mithilfe angewiesen. Nehmen Sie Ihr Kind schon im ersten Lebensjahr mit zum Zahnarzt. So lernt es den Zahnarzt kennen, baut Vertrauen auf und gewöhnt sich an die fremde Umgebung mit fremden Gerüchen und Geräuschen. Sollte zu einem späteren Zeitpunkt eine Behandlung erforderlich sein, fällt es Ihrem Kind leichter, sich darauf einzulassen. Durch bewusste Verhaltensweisen und Wortwahl können Sie Ihr Kind positiv beeinflussen und damit die Untersuchung/Behandlung durch den Zahnarzt unterstützen.

**Durch Einhalten weniger Regeln, unterstützen Sie die positive Einstellung ihres Kindes zum Zahnarzt:**

- **Äußern Sie sich über eigene Erfahrungen beim Zahnarztbesuch nur positiv.** Sollten Ihnen positive Erfahrungen fehlen, schweigen Sie lieber.

- **Für den anstehenden Zahnarztbesuch verwenden Sie bitte positive Begriffe und Erklärungen:** „Der Zahnarzt schaut deine Zähne an.“

Zur Vorbereitung auf den Zahnarztbesuch können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein motivierendes Bilderbuch zum Thema anschauen. Beim ersten Besuch bitte noch keine Behandlung planen.

- **Nehmen Sie ein vertrautes Kuscheltier/Puppe/Schmusetuch mit.** Dies gibt dem Kind Sicherheit in fremder Umgebung.

- **Nutzen Sie Ihre Vorbildfunktion, indem Sie sich im Beisein Ihres Kindes die Zähne kontrollieren lassen.** Nur Kontrolle, keine Behandlung.

- **Sollte eine Behandlung notwendig sein, können Sie Ihrem Kind Folgendes erklären:** „Der Zahnarzt macht den Zahn schön sauber“ oder „Der Zahn wird geduscht“. Den Begriff „bohren“ nicht verwenden.

- **Vermeiden Sie Verneinungen:** „Das tut nicht weh“, beinhaltet auch: „Es könnte wehtun.“

- **Versprechen Sie Ihrerseits keine Belohnungsgeschenke.** Das Gefühl sich etwas verdienen zu müssen, verstärkt den Druck und vermittelt dem Kind, dass es eine schwierige Aufgabe erfüllen muss. Eine kleine Belohnung erhält das Kind in der Regel vom Zahnarzt.

- **Loben Sie Ihr Kind oft.** Gestärktes Selbstvertrauen motiviert, Neues auszuprobieren. Vermitteln Sie Ihrem Kind emotionale Sicherheit: „Ich bin da - wir schaffen das gemeinsam“. Zeigen Sie keine Enttäuschung, wenn das gewünschte Verhalten (noch) nicht vom Kind gezeigt wird und eine Behandlung noch nicht durchgeführt werden kann. Bauen Sie Vertrauen in kleinen Schritten auf.

- **Überlassen Sie die Führung Ihres Kindes dem Zahnarzt.** Nur durch gute Zusammenarbeit zwischen Eltern und Zahnarzt ist ein Erfolg versprechender Zahnarztbesuch möglich.

