

SSO Wissen

Patientenkommunikation

Ein flaues Gefühl vor dem Zahnarzttermin

 Kommunikation SSO

 iStock



Ein mulmiges Gefühl vor dem Zahnarzttermin kennen viele. Bei manchen wird daraus jedoch eine Angst, die sie dazu bringt, Kontrollen und Behandlungen immer wieder aufzuschieben oder ganz zu vermeiden. Doch wann wird aus Nervosität eine ernsthafte Belastung? Und was können Betroffene tun, um den Kreislauf aus Angst und Vermeidung zu durchbrechen?

Zahnarztbesuche gehören für viele nicht zu den Lieblingsterminen. Mehr als ein Viertel der Bevölkerung hat ein leicht mulmiges Gefühl vor dem Zahnarztbesuch. Doch wo verläuft die Grenze zwischen leichtem Unwohlsein und einer ernsthaften Belastung

- **Stufe 1:** Sie fühlen sich etwas angespannt oder unruhig. Dennoch nehmen Sie den Termin wahr, weil Sie wissen, dass Vorsorge wichtig ist.
- **Stufe 2:** Sie erinnern sich an Spritzen oder Bohrgeräusche. Deswegen verschieben Sie ab und zu den Termin. Aber die Angst lässt sich noch bewältigen.
- **Stufe 3:** Die Angst, die Sie empfinden, steht in keinem Verhältnis zur tatsächlichen Gefahr. Sie meiden den Zahnarztbesuch gänzlich.

Ab Stufe 3 sprechen wir von einer Dentophobie, einer anerkannten psychischen Diagnose. Eine Einordnung hilft, die eigene Angst besser zu verstehen, um den passenden Unterstützungsweg zu finden.

Den Zahnarztbesuch zu meiden, lohnt sich nicht

Angst ist eigentlich ein sinnvoller Schutzmechanismus. Doch bei der

Vorsorge kann die Vermeidung von Kontrollen und Behandlungen zu langfristigen Problemen führen. Dadurch wachsen oft auch Scham und Schuldgefühle mit: Es entsteht ein Teufelskreis.

- Aus Angst werden Termine immer wieder verschoben.
- Ohne regelmässige Kontrolle können kleine Probleme wie Karies unbemerkt wachsen.
- Je schlechter der Zustand der Zähne wird, desto grösser wird die Scham.
- Irgendwann sind invasivere Eingriffe nötig, was die Angst bestätigt und verstärkt.

Diesen Kreislauf zu durchbrechen, braucht Mut. Zahnarztpraxen sind aber genau darauf ausgerichtet. Sprechen Sie Ihre Angst, Ihre Beschwerden an. Das Ziel ist stets, eine angstfreie Behandlung und Vorsorge zu gewährleisten.

Sprechen Sie Ihre Angst in der Zahnarztpraxis offen an

Zahnarztangst hat oft weniger mit dem Eingriff selbst zu tun. Bei vielen spielt auch das Gefühl eine Rolle, ausgeliefert zu sein und keine Kontrolle über die Situation zu haben. Je mehr Kontrolle Sie zurückgewinnen, desto mehr lässt sich die Angst abbauen.

- Sprechen Sie Ihre Angst an: Das gibt der Praxis die Möglichkeit, sich gezielt auf diese Bedürfnisse einzustellen.
- Viele Praxen nutzen das Prinzip Tell-Show-Do: Zuerst wird erklärt, dann gezeigt, erst danach ausgeführt.
- Mit einem vereinbarten Stopp-Signal können Sie die Behandlung jederzeit unterbrechen.

Eine Zahnarztangst ist kein Grund, notwendige Behandlungen aufzuschieben. Mit offener Kommunikation und den passenden Massnahmen lässt sich die Situation für Sie erleichtern. Sprechen Sie Ihre Bedenken an.

© 2026 Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO