

# Blanke Beisserchen leicht gemacht

Text: Laura Spielmann, Claude Bohler  
Bilder: Julia Meyer-Lückel, Maria-Theresia Zwysig

20 anstatt 32 Zähne und sehr viel Psychologie. Bei Erwachsenen kümmern sich Zahnärztinnen und Zahnärzte vor allem um die Zähne – in der Kinderzahnmedizin steht das Kind mit seinen Ängsten, Fragen und Bedürfnissen im Mittelpunkt. Genau das praktizieren die Kinderzahnärztinnen Tamara Clapera-Koch und Julia Meyer-Lückel vom zahnärztlichen Institut am Lauitor in Thun jeden Tag. Kinder, die gerne zu ihrer Zahnheldin gehen, sind hier keine Seltenheit, weil neben dem sorgfältigen Handwerk eine kindergerechte und einfühlsame Zahnbehandlung gelebt wird.

**D**ie Zeiten von mittelalterlichen Hufschmieden mit Zangen, die Zähne ohne Betäubung ziehen, sind längst vorbei. Doch die Angst vor dem Zahnarzttermin ist bei vielen Erwachsenen und Kindern noch immer ein Thema. Dazu tragen nicht selten die sterile Atmosphäre, das kalte Licht, schmerzhaftes Spritzen, Bohrgeräusche und negative Erinnerungen aus der eigenen Kindheit bei. Dieses Gefühl geben nicht selten die Eltern weiter.

#### **Die Angst vor dem Zahnarzt**

Beim ersten Zahnarztbesuch steht nicht die «Behandlung» im Vordergrund, sondern das Vertrautwerden und der Vertrauensaufbau – das ist mehr als die halbe Miete der Behandlung.

Ein Kind, das einmal Vertrauen hat, macht in aller Regel später sehr gut mit. Als Elternteil ist es wichtig, den Termin als etwas Alltägliches darzustellen, um der Situation den Druck zu nehmen.

Angst entsteht oft nicht im Behandlungsstuhl, sondern bereits bei der Vorbereitung: Manche Eltern fühlen sich selbst angespannt und unwohl und übertragen dies auf die Kinder. Drohungen, aber auch gut gemeinte, aber negativ formulierte Sätze wie «Du musst keine Angst haben» oder «Der Zahnarzt wird schon keinen Zahn ziehen» setzen Angstwörter und neue Ideen in die Köpfe der Kinder, welche Alarm auslösen. Es sind gut gemeinte Aussagen. Aber, Sätze mit Verneinungen wie «nicht» und «kein(e)», bewirken oft das Gegenteil von dem, was sie bezwecken sollen.

Das Gehirn überhört diese Verneinungen und übrig bleibt der Fokus bei den Wörtern «Angst» und «weh tun.» «Das Kind denkt dann: Muss man Angst haben? Ah, der Zahnarzt könnte einen Zahn ziehen, Hilfe!», sagt Julia Meyer-Lückel. Es sei deshalb wichtig auf die Sprache zu achten und keine negativen oder indirekten Formulierungen zu verwenden – dies gilt auch für die Eltern, insbesondere in der Vorbereitung. «Wir versuchen deswegen, alles positiv zu verpacken, zum Beispiel mit Sätzen wie «Lass uns deine Zähne anschauen und sauber machen – danach fühlst du dich besser und du kannst wieder gut essen und spielen.»»

#### Kindgerechte Zahnbehandlung

«In der Kommunikation und für den Vertrauensaufbau achten wir drauf, dass wir ehrlich bleiben, und wir halten uns an die Abmachungen mit den Kindern. Wir bereiten sie auf die nächsten Schritte und die damit verbundenen Empfindungen vor und legen dabei den Fokus auf die positive Wahrnehmung», sagt Tamara Clapera-Koch.

In der Praxis der beiden Zahnärztinnen wird Ehrlichkeit deswegen grossgeschrieben: Kinder sollen wissen, was auf sie zukommt. Das Vertrauen geht sonst schnell verloren. Dafür wird die Sprache zum Werkzeug und es wird oft mit angenehmen Bildern und Geschichten gearbeitet: Die Spritze wird zu

## «Die Zahnbehandlung bei Kindern und ängstlichen Patienten besteht anfangs zu 70–80 % aus Psychologie, dann erst kommt das Handwerk.»

«farbigen Tröpfchen», die «den Zahn schlafen lassen». Den Kindern wird ehrlich gesagt, dass sie etwas spüren werden, allerdings mit positiv umschriebenen Worten. Manchmal wird sogar das Geräusch zum Fixpunkt: «Immer, wenn du ein Klicken hörst, ist ein neues Tröpfchen da – je mehr Tröpfchen, desto schläfriger wird der Zahn.» So bleibt das Gehirn beschäftigt und kann sich nicht in Angstgedanken festbeissen.

Die beiden Zahnärztinnen sprechen hierbei von Entspannungs- und Aufmerksamkeitslenkung: Der Kopf wird beschäftigt mit schönen Geschichten und die Aufmerksamkeit wird umgelenkt, sodass weniger Platz für Angst bleibt. Kinder sind dafür besonders empfänglich. Mit dieser hilfreichen Ablenkungsaufgabe wird gespielt statt stillgehalten.

Neben dem oben genannten Beispiel können auch solche Spiele wie folgende verwendet werden: Ein Kind erzählt von Fussball und soll gedanklich zum Beispiel die Garderobe im Stadion suchen, während die Zahnärztin arbeitet. Wenn das Kind wieder unruhig wird, wird eine Pause gemacht und die Zahnärztin fragt: «Hast du die Garderobe schon gefunden?» Oder dem Kind wird eine neue Aufgabe gestellt. Kinder sind es gewöhnt, den ganzen Tag in Traumwelten unterwegs zu sein.



Auch die kleinsten Zähne wollen gepflegt werden.



Am Ende der Behandlung sollen nicht nur die Zähne strahlen.

### Zahnpflege zu Hause

Auch zu Hause können Eltern helfen. Ein Zwei-Minuten-Timer ist zwar hilfreich, ersetzt aber nicht das Begleiten und Kontrollieren. Eine Faustregel ist: Erst dann wirklich alleine Zähne putzen lassen, wenn man dem Kind generell viel Selbstverantwortung zutraut; sonst gilt: «Auge drauf» und regelmässige Kontrolle und Nachputzen durch die Eltern. «Ich würde sie erst dann allein putzen lassen, wenn ich ihnen zutraue, mit einer vollen Badewanne und einem Föhn allein im Bad zu sein», so der Tipp von Julia Meyer-Lückel.

«Das Zähneputzen ist zudem nicht ganz trivial und auch sehr vom der Feinmotorik und dem Alter abhängig. Von einem Kind kann nicht erwartet wer-

den, dass es selber besser die Zähne putzt als das es schon Zeichnen kann», meint Tamara Clapera-Koch.

Ältere Kinder dürfen selbst putzen, aber die Eltern sollten die Ergebnisse prüfen und auch da noch gegebenenfalls nachputzen. Ein Trick aus der Praxis: Mit Plaque-Färbetabletten wird das Zähneputzen zum «Detektivspiel». Man lässt die Kinder putzen und färbt dann die Zähne mit speziellen Tabletten zwischendurch stichprobenartig ein. Die Beläge werden rosa, während die gut geputzten Zahnoberflächen weiss bleiben. Wenn konsequent sauber geputzt wird, kann man mehr Eigenständigkeit gewähren. Wenn nicht, sehen Kind und Eltern konkret, wo noch Beläge zurückbleiben.



Die beiden Kinderzahnärztinnen Tamara Clapera-Koch (rechts) und Julia Meyer-Lückel.

Zähneputzen gelingt am besten, wenn es morgens und abends als festes Ritual gelebt wird. Eltern spielen dabei eine zentrale Vorbildrolle. Für Kinder wird die Mundpflege so genauso selbstverständlich wie das Zubettgehen. Zwei Putzrunden pro Tag sind ideal, wobei das abendliche Zähneputzen vor dem Schlafengehen besonders wichtig ist.

Nicht selten entwickelt sich dieses abendliche Ritual jedoch zu einem kleinen Familiendrama. Häufig liegt das schlicht daran, dass das Kind bereits sehr müde ist. In solchen Fällen kann es helfen, den Zeitpunkt des Zähneputzens etwas vorzuziehen. Perfektion ist schön – Frieden im Badezimmer ist für eine langfristig positive Einstellung zur Mundpflege jedoch mindestens ebenso wertvoll.

Und wie steht es mit der Zahnseide? Sie ist ein sinnvolles Hilfsmittel zur Reinigung der Zahnzwischenräume, die mit der Zahnbürste nicht erreicht werden. Bei Kindern, die kariesfrei sind, überwiegend Wasser trinken und kaum Süssgetränke konsumieren, darf sie durchaus auch mal pausieren. Orientierung bietet hier aber am besten die individuelle Empfehlung der Zahnärztin oder des Zahnarztes.

Kinder, die motiviert mitmachen, dürfen selbstverständlich einfädeln und loslegen. Eigenständige, selbstmotivierte Zahnpflege wirkt nachhaltiger als jedes Pflichtprogramm.

Und wir Erwachsenen? Vielleicht nehmen wir diesen Abschnitt als freundliche Erinnerung: Die Zahnseide wartet noch immer im Spiegelschrank – und wir selbst sind das wichtigste Vorbild für unsere Kleinen. Heute wäre also ein guter Tag, sie wieder hervorzuholen.

### Kontakt

#### Zahnärztliches Institut Lauitor

Dr. Tamara Clapera-Koch  
Dr. Julia Meyer-Lückel

Hofstettenstrasse 1  
3600 Thun

Telefon 033 222 63 63  
E-Mail: [info@zahnaerzte-lauitor.ch](mailto:info@zahnaerzte-lauitor.ch)

[www.zahnaerzte-praxis.ch/lauitor](http://www.zahnaerzte-praxis.ch/lauitor)