

Was manchem Zahnarzt-Patienten durch den Kopf geht - und einige Informationen dazu.

Zähne - zusammenbeißen und durch, - „aber doch bitte nicht zu fest“!

Und des Nachts geht es wie ganz von selbst; es knirscht, da wird zermahlen, alles das was am Tage nicht zu schaffen war. Es wird gepresst, gerieben, – nach links, nach rechts, im Kreis, nach vorn und zurück. Und am Morgen, da kommt dann der **Kopfschmerz**. Sogar Migräne.

Immer wieder Haltung bewahren. Bloß nicht lächeln, aber die Zähne dabei aufeinander gepresst – niemand sieht es. *Im Muskel- und Kieferbereich sitzt die Spannung. Spannungs-, Stirn-, Hinterkopf- und Nackenschmerz können die Folge sein.* Zusammen mit anderen: Ein schönes Lächeln zeigen. Und die Zähne dabei fest zusammen gedrückt.

Andauernd Grinsen, Zähne zeigen, bis es nicht mehr geht. – **Schmerzen** können die Folge sein.

Neuralgie Es ist wie ein reißender Stromschlag. Die Zähne nur ein wenig fester zusammengebissen, so geht es bereits wieder los.

Schwierigkeiten mit dem Partner, der Ehefrau, dem Chef, dem Nachbarn.

Da kann einem schon so manches auf den Zahn gehen. Und dann noch Hitze, Kühle, scharfe Speisen, grelles Licht und Lärm?

Zahnschmerz!

Zu allem bricht auch noch ein Stück Zahn ab, die veraltete Amalgamfüllung zerbröseln, und

Schmerzen, Schmerzen, Schmerzen und nochmals Schmerzen. Ärger? Frustfraß? Karies!

Ein dunkler Fleck, ein Loch im Zahn!

Wenn doch nur jemand helfen, vielleicht sogar hypnotisieren, könnte!

Und dieses Würgen beim Bohren! Fremde Finger in meinem Mund? Einfach entspannt sein können und träumen; wenn das nur möglich wäre!

Karies, ein Infekt? **Stress!** Geschwächte **Infektabwehr**? Zu viele süße Sünden in der Kindheit? Kindheit! Ach ja, damals hat es schon so fürchterlich wehgetan, beim Zahnarzt; und der schrie mich auch noch so laut an! Zum Glück, die Zeiten haben sich geändert.

Doch auch andere haben **Angst**. Aber mir rutscht das Herz in die Hose, schon als Kind! Könnte ich doch nur gelassener, entspannter sein?

Einmal tat es fürchterlich weh; doch bereits im Wartezimmer war alles vorbei. Geheilt! Da brauchte ich nicht zum Zahnarzt rein. Geheilt? Nein, zu Hause war alles wieder voll da.

Diese hellen Lampen, der eigenartige Geruch, silberne Geräte, Menschen im weißen Kittel um mich herum; und ich liege hilflos in diesem Stuhl, kann nicht einmal etwas sagen. Wäre es doch nur schon vorbei!
Und immer wieder dieser Schmerz!

Dazu auch noch meine Allergie gegen **Lokalanästhetika**. Was tun?
Und die Spritzen! Der Bohrer mit seinem quietschenden Sauseton! Diese spitzen glänzenden Gegenstände- was macht er damit, was macht er mit mir? Der komische Geruch, die Lampe blendet. Der Zahnarzt kann es bestimmt, der macht es richtig! Aber die Helferin, sie träumt – und der Sauger sitzt an der Wangenhaut, am falschen Ort. Ach, was soll's die Zähne sind kaputt. Ich muss!

Ich wiederum hab's mit dem Herzen, darf gar keine Spritze bekommen.

Wie ist es denn bei **Allergien**? Darf man da gegen die Schmerzen gespritzt werden?

Ein Problem ist es doch bestimmt für **"BLUTTER"**, die keinerlei, nicht einmal eine kleine Verletzung bekommen dürfen. Da hat vielleicht sogar der Zahnarzt Angst.

Manch einer hat Probleme, die doch wirklich nichts mit den Zähnen zu tun haben.
ODER?

*Da saust es im Ohr - **Tinnitus**, die **Migräne** quält, Hinterkopfschmerz und wie man weiß, sogar vegetative Probleme und **ORGANFUNKTIONSTOERUNGEN** können mit den Zähnen und dem Kiefer zusammenhängen.*

Die **Behandlung** ist vorbei und der Schmerz ist immer noch nicht zurückgegangen; und dieses Ziehen im Gesicht! Das alles schon seit Jahren. Manches Mal, so glaube ich, denken die, ich tue nur so als ob. Und ich weiß es doch, der Schmerz wird immer schlimmer. Ich habe schon daran gedacht, nie wieder aufwachen zu wollen. **Selbst Depressionen** und andere psychische Probleme können sich in Zahnschmerz und Gesichtsbeschwerden äußern.

Was lässt die Zähne und das Gebiss erkranken?

Zähneputzen – schon wieder vergessen? Ob ich das jemals hinbekomme?

Der Zahnarzt sagt...! Aber ich denke doch nicht immer daran! Und schon wieder habe ich keine Zeit dafür.

Die allgemeine Immunstabilität und gute Zahnpflege, bereits als Kind, - eine entsprechende Lebensführung (die Zähne sind zum Kauen der Nahrung da, - „nicht zum Flaschen öffnen“), regelmäßige Kontrollen beim Zahnarzt oder Zahnärztin schützen vor frühem Untergang der Zähne und vor Zahnschmerz.

Natürlich haben die Erfahrungen und Belastungen des Lebens mit dem Altern auch ihren Einfluss auf die Qualität der Zähne.

✉ **Dipl.- Psych. Gilbert Bejer** Paulinenstraße 71 a 32756 Detmold ☎ 05231/ 39085-7 📠 Fax 05231/ 39085-8
Psychol.-Psychotherapeut Verhaltenstherapeut Klinischer Psychologe/Supervisor (BDP) Gesprächspsychotherapeut (GwG) Biofeedbacktherapeut
Schmerztherapeut (DGSS) Therapeut-, Ausbildungsleiter-, Supervisor der DGH in Klinischer Hypnose, DGH- Zentrum Nord -Detmold

✉ **eMail: Praxis@Gilbert-Bejer.de Internet: <http://www.Gilbert-Bejer.de> <http://www.Psycho-Prax.de>**

Hier unterstützt und hilft die Psychologie:

Mit einer chronischen Schmerzkrankheit leben; z. B. Trigeminusneuralgie; was tun? Medizinische Maßnahmen und psychotherapeutische Hilfe sind gefragt.

Bruxismus (Zähneknirschen), muskuläre Verspannungen im Gesicht (Myoarthropathie, Temporomandibuläre Dysfunktion, unklare Zahn- und Gesichtsschmerzen, Entstellung, Zahnarztangst, Angst vor Schmerzen, - vor Kontrollverlust, Angst vor Spritzen, Probleme beim Heilungsprozess nach den Behandlungen, Risiko- und Problempatienten (Bluter (Hämophilie), Allergien gegen Lokalanästhetika, Kinder mit Zahnarztangst), Beschwerden, die auch mit den Zähnen zusammenhängen können (Tinnitus, Migräne, funktionelle körperliche Beschwerden, Mundgeruch, psychische Einflüsse, Stress), – können durch den psychotherapeutisch ausgebildeten Diplom- Psychologen beseitigt, oder gelindert werden. Z. B. im Rahmen einer Verhaltenstherapie und besonders auch durch Klinische Hypnose / Hypnotherapie. So kann bei Patienten, die dieses für sich alternativ zur Lokalanästhesie (Betäubung) wünschen und bei einigen Problempatienten, wo es kaum anders geht, Hypnose zur Unterstützung der Zahnbehandlung angewandt werden.

Verhaltenstherapie, Klinische Hypnose, Biofeedback

Ohne Angst zum Zahnarzt? Zähneziehen, Bohren- „wie im Schlaf“. Nach der Behandlung heilt es schneller; geblutet hat es auch nicht so stark. Mein Würgen habe ich dabei völlig vergessen! Dadurch war es sogar für den Zahnarzt einfacher. Seitdem ich keinen Frustfraß mehr habe gehe ich nur noch zur Kontrolle zum Zahnarzt. Nicht nur ich, auch mein Mann kann nun besser schlafen, seitdem ich nicht mehr so laut mit den Zähnen knirsche. Selbst die Kopfschmerzen haben sich in Luft aufgelöst-. Was mir geholfen hat? Verhaltenstherapie, Biofeedback und Hypnose. - Ich war beim Psychologen.

Das waren einige Gedanken zum Thema Zahnbehandlung, zu Problemen und speziellen Möglichkeiten.

Gilbert Bejer