

# Wechselspiel von Psychohygiene und Zahngesundheit

| Dr. Lea Höfel

In jeder Zahnarztpraxis gibt es Patienten, die trotz wiederholter Aufklärung über Prophylaxe, Hygiene, Zahnputzverhalten und regelmäßige Kontrolle nicht die erwünschten Verhaltensänderungen aufweisen. Der Zahnarzt gibt sich alle Mühe, die Vorteile plausibel näherzubringen. Er deckt Hygienefehler auf, verdeutlicht den Zusammenhang zwischen Zahnplaque und entzündlichen Erkrankungen der Gingiva und des Parodonts, erinnert den Patienten mit einer Postkarte an den nächsten Kontrolltermin und erreicht damit ... nichts.

**P**sychohygiene und Zahngesundheit stehen in einem engen Zusammenhang. Menschen mit psychischen Problemen sind nicht nur außerhalb der Zahnarztpraxis, sondern natürlich auch innerhalb des Patientenstamms zu finden. Der Zahnarzt sollte bei jedem Patienten mit mangelnder Mundhygiene oder Erkrankungen wie Parodontitis überlegen, wo die Ursache liegt. Es ist unumstritten, dass gründliche Reinigung und Prophylaxe Voraussetzung für gesunde Zähne sind. Wiederholte Aufklärung über logische Details hilft dem psychisch belasteten Patienten jedoch nicht – im Gegenteil – er fühlt sich missverstanden, da die Ursachen nicht im mangelnden Intellekt, sondern in der angegriffenen Psyche liegen. Deshalb sollte der Zahnarzt auch immer psychosoziale Aspekte mit erfragen, um mögliche Gefahrenzonen zu erkennen.

## Stress

Ein gestresster Mensch empfindet Gefühle des Kontroll- und Sinnverlustes und des Ärgers. Stress wird allgemein definiert als „Muster spezifischer und unspezifischer Reaktionen eines Organismus auf Reizereignisse (sogenannte Stressoren), die sein Gleichgewicht stören und seine Fähigkeiten zur Bewältigung strapazieren oder überschreiten“ (Zimbardo, 1992: Psycholo-

gie). Der Patient ist mit seiner derzeitigen Lebenssituation überfordert und daher nicht in der Lage, zur Ruhe zu kommen. Er schläft schlecht, er isst unregelmäßig (Junk Food), er knirscht mit den Zähnen, er raucht, er hat keine Zeit für Interdentalbürsten und schon gar nicht für den Zahnarztbesuch: Keine guten Voraussetzungen für Zähne und Zahnfleisch.

Das Immunsystem ist überfordert und Viren und Bakterien werden Tore und Türen geöffnet. Das letzte, was dieser Patient jetzt noch ertragen kann, ist ein Vortrag über Änderungen des Hygieneverhaltens. Das Problem liegt bei ihm nicht an mangelhafter Einsicht oder mangelndem Willen – er ist schlichtweg überfordert.

## Angststörungen

Patienten mit Angst sind dem Zahnarzt nicht unbekannt. Aber anders als bei der Furcht vor der Zahnbehandlung leiden Patienten mit Angststörungen auch außerhalb der Zahnarztpraxis. Es gibt keinen klar erkennbaren Grund, sondern die Angst tritt panikartig und unvorbereitet auf. Diese Menschen verspüren dieselben körperlichen und seelischen Folgeerscheinungen wie der gestresste Mensch, das Gefühl der Angst macht es jedoch noch unerträglicher. Nicht selten haben diese Menschen letztendlich Angst vor der Angst.

Für den begeisterten Zahnarzt mag sich das Weltbild um gesunde Zähne drehen – eine Angststörung lässt jedoch alles in den Hintergrund treten. Der Betroffene fürchtet bei jeder neuen Attacke um sein Leben, da Atemnot, Zittern und Schweißausbrüche nicht gerade zu den lebenserhaltenden Gefühlen gehören. Welchen Stellenwert nehmen im Vergleich dazu die Zähne ein? Versetzen Sie sich einmal in die Situation, dass Ihnen in einer dunklen Nebenstraße ein Mörder das Messer an den Hals setzt. Und nun überlegen Sie, ob Sie den Belehrungen eines Zahnarztes Folge leisten oder seine Anweisungen durchführen könnten.

## Depression

Die Lebenslage eines wirklich depressiven Menschen ist nicht zu vergleichen mit der landläufigen Auffassung von „depressiv sein“ im Sinne von traurig. Die Person ist in jeder Lebenssituation antriebslos. Früh aus dem Bett zu steigen ist schon eine enorme Überwindung und Anstrengung. Ordentliche Ernährung ist nebensächlich. Die Hygiene beschränkt sich auf Waschen und an guten Tagen auf Zähneputzen. Die Person ist nicht wirklich traurig, sie fühlt nichts. Sie ist nicht in der Lage, die Anforderungen des täglichen Lebens in Angriff zu nehmen. Krankheiten oder schlechte Zähne sind aus Sicht des Be-