

„Oh, es riecht gut“ Ätherische Öle in der Zahnarztpraxis

Was stört ihre Patienten oft am meisten in der Zahnarztpraxis? Ja, der „typische Zahnarztpraxisgeruch“. Patienten kommen in die Praxis und das limbische System schreit sofort ins Gehirn: Zahnarzt – Schmerzen – Angst – Bohrer – teure Rechnung usw. Die Emotionen überschlagen sich im Patientenkörper und den Rest sehen Sie sicherlich selbst jeden Tag: verkrampfte, unsichere Patienten auf ihrem Behandlungsstuhl. Oder noch schlimmer: schon auf dem Wartezimmerstuhl. Dem können Sie mit einem ganz einfachen und vor allem natürlichen Mittel entgegenwirken. Diffusen Sie ätherische Öle im Wartebereich und im Behandlungsraum Ihrer Praxis. Sie werden erstaunt sein, was das für eine Wirkung hat.

Ich arbeite bereits mit vielen Praxen zusammen und das Feedback ist immer gleich toll: „Die Patienten sind begeistert.“ „Meine Patienten kommen angstfreier in das Behandlungszimmer.“ „Meine Patienten sind entspannter.“

Selbst bei Angstpatienten sind tolle Effekte zu sehen, dass sie bereit sind sich behandeln zu lassen, ohne dass sie Akkupunktur anwenden müssen. Bei Angstpatienten können Sie sogar einen Tropfen des ätherischen Öls – z. B. Lavendel oder Copaiba – auf die Handflächen des Patienten geben (bitte mit Trägeröl verdünnen, z. B. Jojoba- oder Mandelöl), sodass die Patienten während der Behandlung an ihren eigenen Händen riechen können.



Diffusen Sie in Warte- und Behandlungszimmer

Ein Diffuser ist ein sogenannter Kaltvernebler, welcher die ätherischen Öle in die Raumluft bläst. Das Gerät zerstäubt ihr selbstgemachtes Gemisch aus Wasser und ätherischen Ölen im ganzen Raum. Was und wie Sie mischen, liegt dabei ganz bei Ihnen.

Bitte beachten: Vor dem Diffusen immer erst den Raum gut lüften. Und es gibt verschiedene Diffusergrößen. Für einen größeren Raum greifen Sie ruhig zu einem 750-Milliliter-Gerät. Für einen kleineren Raum reichen auch 240-Milliliter-Geräte. Achten Sie bitte beim Kauf noch darauf, dass das Gerät gut zu reinigen ist.

Duftlampen sehen zwar sehr schön aus, haben aber das Problem, dass sie die ätherischen Öle oft verbrennen, weil es zu heiß wird und die ätherischen Öle so ihre Wirkung nicht mehr entfalten können.

Von erhebend bis beruhigend ist alles dabei

Toll zur Beruhigung ist z. B. Lavendel, Vetiver, Copaiba und Weihrauch. All diese ätherischen Öle haben eine stark entschlernende Wirkung und eignen sich besonders im Behandlungsraum oder in den Händen von (Angst)Patienten.

Für den Warteraum lege ich Ihnen alles Fruchtlige ans Herz wie Grüne Mandarine, Bergamotte, Orange, Tangerine. Sie lassen den Zahnarztgeruch verschwinden und die Zitrusöle sind schwingunggebend, erfrischend und reinigend. Wer es lieber erdend mag, empfehle ich die Walddüfte wie z. B. Sandelholz, Sibirische Tanne, Zypresse oder Schwarzfichte. Walddüfte geben Ruhe, Zuversicht und Erdung.

Und versuchen Sie ein mal die Öle im Diffuser zu kombinieren – so haben Sie mehrere Wirkungen und Düfte. Tauschen Sie sich in jedem Fall im Praxisteam aus: Wer mag was. Schauen sie auf ihre Patienten, was hat welche Wirkung. Schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf und nutzen Sie sie.

Und bitte vergessen Sie nicht: Was den Patienten gut tut, ist auch für Sie selbst und für das ganze Praxisteam gut. Denn auch Sie verbringen den ganzen Tag in der Praxis und freuen sich über eine erhebende Duftwirkung im Nachmittagstief oder eine beruhigende, wenn es in der Praxis sehr hektisch zugeht.



Reine Öle sind das A und O!

Alle ätherischen Öle, welche ich hier nenne, sind auch zum Verzehr geeignet. Darauf müssen Sie – neben der 100%igen Reinheit der ätherischen Öle – unbedingt achten. Hinweise dazu finden sie auf den Flaschen bzw. Packungen. Und noch eine kleine Bitte: Testen Sie die ätherischen Öle erst verdünnt auf der Haut (z. B. am Handrücken), ob sie sicher vom Patienten vertragen werden.

Lemongras: schmerzlindernd, antibakteriell, entzündungshemmend, Achtung: gefäßerweiternd

Eukalyptus: schmerzstillend, antibakteriell, infektiions- und entzündungshemmend, antiviral. Nur verdünnt zum Spülen, nicht schlucken. Vorsicht bei kleineren Kindern

Thymian: stark antibakteriell, antiviral, antiseptisch, antimykotisch, stärkt die Immunfunktion, Achtung: bei Schwangerschaft und hohem Blutdruck

Zitronen: antiseptisch, antimykotisch, antiviral, antidepressiv, belebend, erfrischend, adstringierend, gleicht Emotionen aus

Muskatellersalbei: antiseptisch

Gewürznelke: schmerzlindernd, antibakteriell, antimykotisch, infektiions- und entzündungshemmend, stark antiseptisch, antiviral, desinfizierend, stimuliert das Immunsystem

Rosmarin: schmerzlindernd, antibakteriell, entzündungshemmend, antimykotisch, Achtung: nicht bei Schwangerschaft, Epileptikern oder hohem Blutdruck

Weihrauch: infektiionshemmend, entzündungshemmend, antiseptisch, regt das Immunsystems an und beruhigt, antidepressiv, hilft bei Herpes

Copaiba: schmerzlindernd, stark entzündungshemmend, antibakteriell, antiseptisch, antioxidant und anregend, Achtung: nicht bei Kindern unter 6 Jahren

Teebaumöl: schmerzlindernd, bei Aphten und Herpes, antibakteriell, entzündungshemmend, stark antiseptisch, abschwellend, antiviral, regt das Immunsystem an, regeneriert Gewebe, Achtung: nicht bei Kinder unter 6 Jahren

Myrrhe: infektiions- und entzündungshemmend, antiseptisch, bei Herpes und Zahnfleischerkrankungen, Achtung: nicht bei Kindern unter 6 und bei Schwangeren

Kamille: infektiions- und entzündungshemmend, beruhigend und entspannend

Zimt: antibakteriell, antimykotisch, entzündungshemmend, antiseptisch, antiviral, adstringierend, stimuliert das Immunsystem, reinigt, nur stark verdünnt anwenden

Vetiver: antiseptisch, beruhigend, immunstimulierend, durchblutungsfördernd, hilft bei emotionalem Trauma wie z. B. einem Schock nach Zahnverlust durch Sturz

Natürliche Empfehlungen für Ihre Patienten

Lemongrass ist mittlerweile gut erforscht in der Zahnheilkunde und es ist erwiesen, dass es antibakteriell wirkt. Auch andere ätherische Öle haben tolle Wirkungen – eine Übersicht dazu finden Sie im Infokasten.

In der Praxis können Sie sich diese zunutze machen, indem Sie den Patienten vor der PZR z. B. eine natürliche Mundspüllösung aus Thymian und Wasser anbieten.

Mundspüllösungen

Die Vorteile und Notwendigkeit von Mundspüllösungen sind allgemein bekannt, weil sie – besser als die Zahnbürste – überall hinkommen. Mit ätherischen Ölen kann man diese selbst und vor allem natürlich herstellen. Natürlich hergestellt fallen viele Nachteile von herkömmlichen Mundspüllösungen wie chemische Inhaltsstoffe, Geschmacksveränderung, Zahnfärbung und das Abtöten von guten Bakterien weg. Dafür eignen sich, wie schon erwähnt Thymian, aber auch Eukalyptus, grüne Minze, Rosmarin, Pfefferminz und Lemongrass. Einfach 2 bis 3 Tropfen mit Wasser in einem Becher mischen und als Mundspüllösung verwenden.

Parodontitis

Das Ölziehen als häusliche Mundhygiene hält immer mehr Einzug und die Vorteile im Kampf gegen die Volkskrankheit Parodontitis sind nicht von der Hand zu weisen. Empfehlen Sie Ihren Patienten beim Ölziehen noch, ein ätherisches Öl hinzuzufügen. Ein Esslöffel mit fraktioniertem Kokosöl, Bio-Sonnenblumenöl oder Sesamöl mit 1 bis 2 Tropfen Lemongrass oder grüne Minze oder Myrrhe ergänzen: Das verstärkt den Benefit des Ölziehens.

Auch in der Anwendung bei kranio-mandibulären Dysfunktionen (Massagen, Einreibungen zur Entspannung) gibt es bereits schöne Anwendungsbeispiele mit Lavendel, Pfefferminze, Weihrauch und anderen ätherischen Ölen. Ebenso können Sie Patienten die Anwendung ätherischer Öle nach Implantat- oder Wurzeloperationen empfehlen. Schauen Sie sich einfach die Wirkungen und Anwendungen der einzelnen ätherische Öle in der Übersicht an.



Carla Senf

Email: carla.senf@me.com

www.carla-oils.com