

# Checkliste Zahnarztbesuch

## Einige Tage vor dem Zahnarztbesuch

- Informationen zusammentragen
- Entspannungsübungen trainieren
- Ausreichend Zeit einplanen

## Am Tag des Zahnarztbesuchs

- Bonusheft mitbringen
- Krankenkassenkarte mitbringen
- An den Mund- und Nasenschutz denken
- Bei Krankheitssymptome den Zahnarztbesuch verschieben
- Gut ausgeschlafen sein
- Koffein vermeiden
- Keine beruhigenden Medikamente nehmen

## Während des Zahnarztbesuchs

- Früh ankommen
- Musik hören
- Entspannungsübungen anwenden

## Nach dem Zahnarztbesuch

- Folgende Termine vereinbaren
- Gesundheitstipps beherzigen