

Ein sauberer Mund bleibt gesund

Autor(en): **Mühlemann, H.R.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **58 (1965)**

Heft [2]: **Schüler**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-989623>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



In Bern wird das Süsse sogar den Bären vorenthalten.

EIN SAUBERER MUND BLEIBT GESUND

Es wäre einmal zu untersuchen, warum die weitverbreitete Ansicht besteht, dass Zähne beinahe schicksalhaft Löcher bekommen müssen (Zahnkaries) und dass blutendes, geschwollenes Zahnfleisch, welches zur Zahnlockerung führt (Parodontose), unvermeidbar ist. Dabei sind doch die Hauptursachen der Zahnkaries und der Parodontose genau bekannt. Und wo Erkrankungsursachen erkennbar vor uns liegen, ist auch die Verhütung (Prophylaxe) der Erkrankungen kein medizinisches Problem. Zahnkaries und Parodontose werden hauptsächlich durch Mundbakterien verursacht. Diese sind auch in einer gesunden Mundhöhle stets vorhanden, in einem Kubikzentimeter Speichel ungefähr 50 Millionen, in einem Mund, wo sich Zahnkaries und

Zahnfleischentzündungen entwickeln, etwa hundertmal mehr. Diese Keime siedeln sich in Form von dicken, gut haftenden Belägen vorwiegend in natürlichen Schlupfwinkeln des Gebisses an, zwischen den Zähnen, in den Furchen der Zahnkronen, am Rande des Zahnfleisches. Bestimmte Bakterien in diesen Bakterienrasen benötigen zu ihrer Existenz und Vermehrung Kohlenhydrate, am liebsten einfache Zucker. Sie gewinnen Lebensenergie, wenn sie Zucker zu Säuren, zum Beispiel zu Milchsäure, abbauen und vergären. Je häufiger sie mit Zucker versorgt werden, desto üppiger ist ihr Wachstum, desto rascher vermehren sie sich, desto mehr Säure bilden sie. Diese Säure, besonders wenn sie in Schlupfwinkeln gebildet und vom Speichel nicht gut weggespült oder neutralisiert werden kann, entkalkt die anliegende Zahnfläche, und mit der Zeit führt diese Entkalkung zu einem Defekt, zu einem Loch im Zahn, zu einer kariösen Läsion, aber auch zu einem neuen Schlupfwinkel, wo sich die Bakterien noch geschützter fühlen und einnisten.

Wieder andere Bakterienarten brauchen den Zucker als Energielieferanten, um giftige Stoffe und Fermente zu bilden. Diese Bakterienprodukte reizen das Zahnfleisch. Es wehrt sich, was in Form der Zahnfleischentzündung erkennbar wird. Entzündetes Zahnfleisch blutet bei leisester Berührung. Es schwillt kragenförmig um den ganzen Zahn an. Und weil es anschwillt, entsteht zwischen Zahnfleisch und Zahn ein Spalt, eine Art Tasche, ein neuer Schlupfwinkel. Nahrungsbestandteile werden hineingepresst, beginnen zu faulen, und giftige Fäulnisprodukte verursachen nicht nur den schlechten Mundgeruch, sondern tragen ihrerseits bei, den Spalt, die Tasche, den Schlupfwinkel zu vertiefen, den Kieferknochen anzugreifen, bis eines Tages der Zahn sich zu lockern beginnt. – Aus diesen Erkenntnissen ergeben sich ganz einfache prophylaktische Schlussfolgerungen, wenn eine Mundhöhle gesund erhalten werden will:

1. Man verhöte die übermässige Anhäufung von Bakterien in den natürlichen Schlupfwinkeln des Gebisses. Früher, in weniger zivilisierten Zeiten, geschah dies automatisch durch die selbstreinigende, scheuernde Wirkung harter, ungekochter, nicht «vermusleter», lang zu kauender, nicht-raffinierter, natürlicher Nahrungsmittel. Im Zeitalter des Turmix, der weichen, genussfreudi-

gen Üppigkeit müssen wir nachhelfen. Mit der Zahnbürste sind Gebiss und Zahnfleisch zu bearbeiten, bis sie von den Bakterienbelägen befreit sind. Das braucht mindestens 5 Minuten pro Tag. 2. Man füttere die Bakterien nicht ständig mit Zucker und Süssigkeiten, damit sie sich nicht vermehren und keine Säuren bilden können. Eine gelegentliche «Zuckerüberschwemmung» der Mundhöhle – man hat schon von «Patisserieorgie» gesprochen – ist zu wenig, um Zahnkaries zu erzeugen. Mit Sicherheit kann jedoch ein Gebiss zerstört werden, wenn den Bakterienbelägen bei Zwischenmahlzeiten oder vor dem Schlafengehen Zucker in Bonbons, klebrigen Karamels, gedörrten Bananen, Datteln, unverdünnter gezuckerter Kondensmilch angeboten wird. Dadurch ist stundenlang Zucker im Speichel, und ebenso lang wird ungestört Säure gebildet, und der kariöse Erkrankungsprozess macht Fortschritte. Dies konnte in einer grossen schwedischen Untersuchung, der Vipeholmstudie, ganz eindeutig bewiesen werden. Und ich kenne zahlreiche Familien, deren Kinder frei von Karies und Zahnfleischerkrankungen sind, weil die Mutter auf eine regelmässige, einwandfreie Mundhygiene achtete und weil das Süsse gemieden wurde. Prof. H. R. Mühlemann

VON DER MILCH

Die Milch unter dem Mikroskop

Wir trinken sie jeden Tag: zum Zmorge, in der Znünipause, zum Zvieri und als Milchkafee zum Znacht. Wissen wir aber auch etwas über sie, unsere gute Schweizer Milch? Nehmen wir sie ein wenig unter die Lupe, erfahren wir schon die interessantesten Dinge: Zum Beispiel, dass ein Liter Milch

38 g Milchfett	= ca. 50 g Butter,
48 g Milchzucker	= 12 Stückli Zucker,
35 g Eiweiss	= 3 Eier oder 160 g Rindfleisch oder 400 g Brot,
9 g Mineralsalze	(vor allem Kalk und Phosphor) Vitamine und Spurenelemente,

900 g Wasser

enthält. Am meisten interessiert uns vorläufig das Milchfett, das