# Was musst du von deinen Zähnen wissen?

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): **- (1934)**

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-988587

**Nutzungsbedingungen**

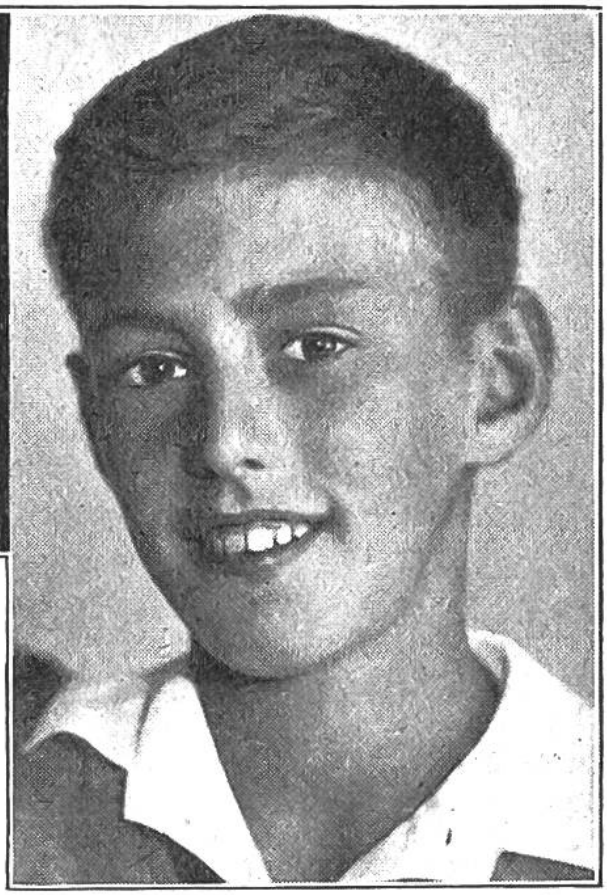
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**



Gesunde Zähne —
gesunder Körper!

## WAS MUSST DU VON DEINEN ZÄHNEN WISSEN?

**1.** Bevor Du zur Schule gehst, hast Du 20 Milchzähne. Vom 6. Jahre an stossen die bleibenden Zähne hervor und zwar zuerst je ein grosser Backenzahn anschliessend hinter den Milchzähnen oben und unten, links und rechts. Die Milchzähne fallen alle mit der Zeit aus, um durch bleibende Zähne ersetzt zu werden.

**2.** Trage Sorge zu den Milchzähnen. Werden sie angesteckt, so gehe zum Zahnarzt, damit er sie Dir wieder in Ordnung bringt. Zu frühzeitiger Verlust der Milchzähne hat oft falsche Stellung der bleibenden Zähne zur Folge.

**3.** Schlechte Gewohnheiten, wie Atmen durch den Mund statt durch die Nase, oder Daumenlutschen geben den Kiefern eine falsche, längliche Form und damit verbunden einen sogenannten offenen Biss.

**4.** Speisereste, die an oder zwischen den Zähnen haften bleiben, gehen in Gärung über und bilden eine Säure,

welche den Zahnschmelz an den betreffenden Stellen auflöst. Es entsteht ein Loch. Ohne vielleicht Schmerzen zu verursachen, wird das Loch grösser und tiefer. Der Zahnnerv wird angegriffen, geht zu Grunde, und es entsteht dann meist eine Zahnwurzel- und Kieferentzündung. Weitere Folgen: Grosse Schmerzen, Eiterung und Gefahr für den Magen und weiter für den Körper; dazu der Schmerzen wegen schlechtes Kauen, schlechte Ernährung.

**5.** Als Speisereste sind für die Zähne besonders schädlich: pappige Mehlspeisen (weiches Brot!) und Süssigkeiten; die letzteren namentlich abends im Bett als „Bettmümpfeli".

**6.** In der Jugend werden Deine Zähne ganz besonders leicht angesteckt. Darum merke Dir das Folgende:

## WAS SOLLST DU FÜR DEINE ZÄHNE TUN!

**1.** Gewöhne Dich, schon als kleines Kind, an kräftiges Kauen. Hartes, dunkles Brot ist Deinen Zähnen besonders zuträglich. Trinke viel Milch, iss reichlich frisches Obst und Gemüse.

**2.** Reinige die Zähne immer vor dem Schlafengehen und wenn immer möglich nach den Mahlzeiten. Kräftiges Bürsten und tüchtiges Nachspülen ist Hauptsache.

**3.** Gehe zweimal im Jahr zum Zahnarzt zur Kontrolle. Du ersparst Dir dadurch Schmerzen. — Warte nicht, bis Du selbst das Loch entdeckst, oder bis der Zahn weh tut. Die hintern Zähne sind zum Kauen ebenso wichtig wie die Vorderzähne.

**4.** Merke Dir: Ohne gesunde Zähne kein gesunder Körper. — Kranke Zähne bedeuten: Hässliches Aussehen, Mundgeruch, Schmerzen und schlechte Gesundheit. — Das kleinste Loch soll sofort behandelt werden. Das Bohren ist dann meist schmerzlos.

Sei stolz darauf, in Deiner Klasse die gepflegtesten Zähne zu haben!