Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 31 (1921)

Heft: 7

Artikel: Praktische Regeln zur Zahnpflege

Autor: Thraenhart

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037779

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

am allerwenigsten dann, wenn es sich, wie im gegenwärtigen Falle, um ein Verfahren handelt, das aus homöopathischem Denken herausgereift ist. Der Vorwurf der Voreingenommenheit gegenüber unserem Heilverfahren, den wir nur mit zu gutem Recht gegen die Allopathen erheben, kann nicht oft genug bekräftigt werden. Seien wir klug genug, nicht in denselben Fehler zu verfallen!

Was die Krankheitsnot anbetrifft, die gegenwärtig — zwar vielleicht nicht mehr, ja selbst weniger als nach anderen Weltkatastrophen — die Menschheit bedrückt, so rührt diese viel eher von einer schlechten Ernährung und Lebensweise als von einer Verseuchung durch „Pockentrippergift" her. Wenn erst einem jeden Menschen die Möglichkeit, auch die innerliche durch Erziehung, gegeben sein wird, naturgemäß zu leben und seine Körper- und Geisteskräfte voll zu entwickeln, wird manches Siechtum von der Erdoberfläche verschwunden sein. Dr. R. C.

Praktische Regeln zur Zahnpflege.

Von Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

Welchen Nutzen haben gut gehaltene Zähne?

Eine Perlenreihe reinlich und weiß gehaltener Zähne trägt ganz bedeutend zur Verschönerung des Antlitzes bei und ist ein Beweis von körperlicher Reinlichkeit. Nur ein gutes Gebiß vermag die Speisen genügend zu zerkleinern und dadurch die Vorverdauung richtig einzuleiten: gut gekaut ist halb verdaut. Schlecht gepflegte, hohle Zähne, in denen faulende Speisereste sich ablagern, erzeugen übeln Mundgeruch, der jeden Menschen anwidert. Von dieser fauligen Mundluft wird auch bei jedem Atemzuge ein guter Teil mit eingeatmet und somit die Einatmungsluft fortwährend verpestet, als wenn man in einem stinkigen Raume atmete.

Wodurch werden die Zähne schwarz und hohl?

Durch Säuren, welche die Kalksalze des Zahnschmelzes auflösen, und durch faulige Prozesse, welche das organische Zahngewebe zerstören. Daher ist nach dem Genuß von sauren Speisen (Mixed Pickles, Obstsäuren) alsbald der Mund gründlich zu reinigen; ebenso nach dem Genuß von Süßigkeiten, weil der Zucker in der Wärme des Mundes schnell in Milchsäure verwandelt wird. Immer wieder müssen auch die in den Zähnen sich festsetzenden Speisereste entfernt werden, damit sie nicht faulen, denn in faulenden Stoffen gedeihen die verderblichen Zahnpilze am besten.

Wie muß man die Zähne reinigen?

Vierfach: mit Zahnstocher, Ausspülen, Bürsten, Nachspülen. Mit dem Zahnstocher werden zunächst die gröberen Speiseteilchen entfernt. Schädlich sind metallene Zahnstocher, empfehlenswert solche aus Holz oder Federkiel.

Dem Wasser zum Ausspülen setzt man zweckmäßig ein desinfizierendes Mundwasser zu. Sehr gut und billig ist z. B. folgendes:

Salol	40,0	Gramm,
Sacharin	0,4	„
Karminessenz	10	Tropfen,
Pfefferminzessenz	20	„
Vanille-Tinktur	20	„

96prozentiger Alkohol bis zur Menge von 1 Liter.

Kleinen Kindern, Schwerkranken oder Personen mit sehr empfindlicher Schleimhaut, denen die ätherischen Oele der gebräuchlichen Mundwässer leicht Entzündung verursachen, ist zur Reinigung eine verdünnte Kochsalzlösung zu empfehlen (ein Fingerhut voll Salz auf ein Trinkglas warmen Wassers).

Zum Putzen der Zähne wähle man eine nicht zu scharfe Zahnbürste und führe dieselbe nicht nur horizontal, sondern auch senkrecht vom Zahnfleisch zur Krone der Zähne, damit die Borsten die Zwischenräume gut reinigen können. Nach dem Gebrauch ist die Zahnbürste abzutrocknen und hängend aufzubewahren.

Trotz des Bürstens setzen sich an den Zähnen allmählich meist dunkle Massen an; deshalb wird noch das Abscheuern mit einem feinen Pulver nötig. Zweckmäßige Zahnpulver sind: Schlemmkreide, kohlensaure Magnesia und besonders der niedergeschlagene kohlensaure Kalk, dem Pfefferminzöl zugefügt wird. Nach gründlichem Bürsten der Zähne mit Zahnpulver findet ein nochmaliges Ausspülen mit Mundwasser statt.

Wann muß man die Zähne reinigen?

Möglichst nach jeder Mahlzeit, mindestens aber morgens und abends. Ganz besonders abends vor dem Schlafengehen ist eine gründliche Zahnreinigung durchaus nötig, weil in der vielstündigen Ruhezeit die Speisereste ungestört in Fäulnis übergehen und auch andere Krankheitserreger in der Mundhöhle sich vermehren können. Personen mit hohlen Zähnen haben eine häufigere und gründlichere Reinigung vorzunehmen als solche mit einem ganz unversehrten Gebiß.

Was verdirbt die Zähne hauptsächlich?

Das Zerbeißen sehr harter Gegenstände (z. B. Nüsse), der schnelle Temperaturwechsel heißer und kalter Speisen oder Getränke.

Jedes Jahr einmal lasse man vom Zahnarzt die Zähne untersuchen und von dem etwa angesetzten Zahnstein befreien. Die vielfach angepriesenen Mittel zur Auflösung des Zahnsteins darf man nicht anwenden, denn was den Zahnstein auflöst, löst auch die Zähne auf.

Willensbehandlung der Nervösen.

Von Dr. med. Wolfgang Bohn.

Unter dem Begriff „nervös" wird landläufig eine Anzahl verschiedener Krankheitszustände zusammengefaßt, die nach Ursprung und Heilungsmöglichkeit fast gar keine Gemeinsamkeiten haben, bei denen nur die Tatsache in die Augen fällt, daß für eine Reihe krankhafter Lebensäußerungen, die mehr auf dem seelischen als auf dem körperlichen Gebiete liegen, eigentlich faßbare, körliche Veränderungen völlig fehlen. Zwar bei der Erschöpfungskrankheit, Neurasthenie, liegen die Krankheitszeichen: Schlaflosigkeit, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, ziemlich deutlich im Bereich des körperlichen Lebens, und die Ursache, Erschöpfung, bedingt eine in erster Linie körperliche Behandlung: Ruhe, Ernährung, Wasserbehandlung. Eine andere Gruppe, die epileptischen Erkrankungen, zeigt durch die ab und zu auftretenden Anfälle körperlicher Krampfzustände und durch ihren Beginn, der häufig in die Zeit der größten körperlichen Veränderungen, in die Entwicklungsjahre fällt, ihre Eigenheit als Erkrankung der Stoffwechseltätigkeit. Für eine dritte Gruppe, die des jugendlichen Irreseins und der seelischen Erkrankung bei Leiden der Kropfdrüse, ist die körperliche Ursache auch offensichtlich. Aber am großen Heere nervöser Menschen lassen sich selbst beim besten Willen keine körperlichen Veränderungen wahrnehmen, die irgendwie mit ihren Leiden in Zusammenhang zu bringen wären. Ja einzelnen ist ihre blühende, gesunde Außenseite geradezu eine beständige Qual; denn sie „fühlen sich krank, und niemand will ihnen glauben".

All die mannigfaltigen, wechselnden oder beständigen Beschwerden der eigentlichen Nervösen haben ihren Ursprung einzig und allein im