

Praktische Regeln zur Zahnpflege

Autor(en): **Thraenhart**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **31 (1921)**

Heft 7

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1037779>

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.

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 „Pockentripper-gift“ 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 Zahn-pflege.

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 Einatemungsluft 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 Abschleuern mit einem feinen Pulver nötig. Zweckmäßige Zahnpulver sind: Schlemmkreide, kohlensaure Magnesia und besonders der niedergeschlagene kohlensaure Kalk, dem Pfefferminzöl zugesetzt 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 unverletzten 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 angefesteten 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, körperliche 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 Stoffwechsellätigkeit. 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