

# Grad use!

Autor(en): **Morf-Hardmeier, A.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **27 (1923-1924)**

Heft 1

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-662765>

## **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.

hebt uns über unangenehme Stimmungen weg, erzählt von Menschen und Ländern, die wir nie gesehen haben, zeigt uns fremde Landschaften und entführt uns auf Stunden unseren Sorgen.

Man sollte es unter Verschluss halten wie eine kostbare Medizin, einen Zaubertrank, der uns einen Genuß vermittelt, der sehr selten und kostbar geworden ist.

### Grad use!

Mänge grüebt di fründli  
Uf der offne Straß,  
Macht der hine-ume  
Doch e langi Nas.

Mänge redt keis Wörtli,  
Luegt di nu so a ;  
Chast en doch erfahre  
Als en guete Ma.

Mänge seit der d'Wahret  
Und du wirft em Find,  
Wil dir Kumpplimenter  
No viel lieber find.

H. Morf-Hardmeier.

## Praktische Regeln zur Zahnpflege.

Von Dr. Thraenhardt.

### Welchen Nutzen haben gut erhaltene Zähne?

Eine Perlenreihe reinlich und weiß gehaltener Zähne trägt ganz bedeutend zur Verschönerung des Antlitzes bei und ist ein Beweis körperlicher Reinlichkeit.

Nur ein gutes Gebiß vermag die Speisen genügend zu zerkleinern und dadurch die Verdauung richtig einzuleiten: gut gekaut ist halb verdaut!

Schlecht gepflegte, hohle Zähne, in denen faulende Speisereste sich ablagern, erzeugen übelriechenden Mundgeruch, der jeden Menschen antwert. Von dieser fauligen Mundluft wird auch bei jedem Atemzuge ein gut Teil mit eingeatmet und so 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 Fäulnis, die das organische Zahngewebe zerstört. Daher ist nach dem Genuß von sauren Speisen der Mund gründlich zu reinigen; ebenso nach dem Genuß von Süßigkeiten, weil 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 etwaige gröbere Speiseteilchen entfernt. Schädlich sind metallene Zahnstocher, weil sie leicht den Zahnschmelz verletzen. Empfehlenswert sind solche aus Holz oder Federkiel. Dem Wasser zum Ausspülen setzt man zweckmäßig ein Mundwasser zu. Kleinen Kindern, Schwerefranken oder Personen mit sehr empfindlicher Schleimhaut, denen die ätherischen Öle der gebräuchlichsten 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 wagrecht, 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 dunkle Massen an; deshalb wird noch das Abscheuern mit einem feinen Pulver nötig. Dies darf nicht grobkörnige oder scharfkantige Bestandteile haben (Bimsstein), die den Zahnschmelz angreifen. Zweckmäßige Zahnpulver sind: Schlemmkreide, kohlensaure Magnesia, und besonders der präzipitierte kohlensaure Kalk, dem Pfefferminzöl zugefügt wird, das auf die Schleimhaut des