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: 03.12.2025

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 Necht 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. E.



Praktische Regeln zur Zahn= pflege.

Bon Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

(Machbruck berboten.)

Welchen Nuten haben gut gehaltene Bahne?

Eine Perlenreihe reinlich und weiß gehaltener Bähne trägt ganz bedeutend zur Verschönerung des Antliges bei und ist ein Beweis von förperlicher Reinlichkeit. Nur ein gutes Gebiß vermag die Speisen genügend zu zerkleinern und dadurch die Vorverdanung 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 Mundsluft 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 Pickes, 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. Jumer wieder müssen auch die in den Zähnen sich festsetzenden Speisereste entsernt werden, damit sie nicht faulen, denn in faulenden Stoffen gedeihen die verderblichen Zahnspilze am besten.

Wie muß man die Bahne reinigen?

Vierfach: mit Zahnstocher, Ausspülen, Bürsten, Nachspülen. Mit dem Zahnstocher werden zus nächst die gröberen Speiseteilchen entfernt. Schäds lich 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 "
Rarminessenz 10 Tropfen,
Pfesserminzessenz 20 "
Vanille-Tinktur 20 "

96prozentiger Alkohol bis zur Menge von 1 Liter.

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

Zum Puten 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 abzustrocknen und hängend aufzubewahren.

Trot des Bürstens setzen sich an den Zähnen allmählich meist dunkte Massen an; deshalb wird noch das Abscheuern mit einem seinen Pulver nötig. Zweckmäßige Zahnpulver sind: Schlemmstreide, kohlensaure Magnesia und besonders der niedergeschlagene kohlensaure Kalk, dem Pfefferminzöl zugefügt wird. Nach gründlichem Bürsten der Zähne mit Zahnpulver sindet ein nochsmaliges Ausspülen mit Mundwasser statt.

Wann muß man die Bahne reinigen?

Möglichst nach jeder Mahlzeit, mindestens aber morgens und abends. Ganz besonders abends vor dem Schlasengehen ist eine gründsliche Zahnreinigung durchaus nötig, weil in der vielstündigen Ruhezeit die Speisereste ungestört in Fäulnis übergehen und auch andere Krankheitserreger in der Mundhöhle sich versmehren können. Personen mit hohlen Zähnen haben eine häusigere und gründlichere Reinigung vorzunehmen als solche mit einem ganz unverssehrten 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 ansgesetzten Zahnstein befreien. Die vielfach angespriesenen 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 zu= sammengefaßt, die nach Ursprung und Heilungs= möglichkeit fast gar feine Bemeinsamkeiten haben, bei benen nur die Tatfache in die Augen fällt, baß für eine Reihe franthafter Lebensäußerungen, bie mehr auf dem feelischen als auf dem for= perlichen Gebiete liegen, eigentlich fagbare, forliche Beränderungen völlig fehlen. Zwar bei der Erschöpfungstrantheit, Neurasthenie, liegen Die Rrantheitszeichen: Schlaflosigfeit, Schwindelgefühl, Ropfichmerzen, ziemlich deutlich im Bereich bes förperlichen Lebens, und die Urfache, Erschöpfung, bedingt eine in erster Linie förperliche Behandlung: Rube, Ernährung, Wafferbehandlung. Gine andere Gruppe, die epileptischen Er= frankungen, zeigt durch die ab und zu auftretenden Unfälle förperlicher Rrampfzuftande und durch ihren Beginn, der häufig in die Beit der größten förperlichen Beränderungen, in die Entwicklungsjahre fällt, ihre Eigenheit als Erfrankung ber Stoffwechseltätigkeit. Für eine dritte Gruppe, die des jugendlichen Frreseins und ber seelischen Erfrankung bei Leiben der Kropfdruse, ist die körperliche Ursache auch offensichtlich. Aber am großen Beere nervöfer Menschen laffen fich felbst beim besten Willen feine förperlichen Beränderungen mahrnehmen, die irgendwie mit ihren Leiden in Busammenhang zu bringen wären. Ja einzelnen ist ihre blühende, gesunde Außenseite geradezu eine be= ständige Qual; denn sie "fühlen sich frank, und niemand will ihnen glauben".

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