

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 27 (1923-1924)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Praktische Regeln zur Zahnpflege  
**Autor:** Thraenhardt  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-662766>

### **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:** 16.01.2026

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

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 grüest 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 wirst 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 förplicher 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, Schwerkranken 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

Mundes günstigen Einfluß hat. Mit 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 nächtlichen Ruhezeit die Speisereste ungestört in Fäulnis übergehen und auch 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.

### Buntes Allerlei.

#### Aus schweizerischen Memoiren.

**Vom Landvogt vom Greifensee.** Dem Bettelvogt hatte Landolt oft vergebens eingeschärft, kein liederliches Gefindel im Städtchen zu dulden; jener blieb immer nachlässig in der Ausübung seiner Pflicht. Als nun wieder ein Bettler an der Pforte des Schlosses schellte und einen Behrpfennig verlangte, ließ Landolt den Bagabunden ins Wirtshaus führen und ihm dort Wein und Speisen zur Genüge vorsetzen. Nach Verfluß einer Stunde wurde der Bettelvogt gerufen, und der Landvogt sprach: „Es sitzt einer im Wirtshaus und läßt es sich auf deine Kosten wohl schmecken; jetzt mag er satt und es an der Zeit sein, für ihn zu bezahlen und den Kerl weiterzuführen.“ Von nun an sah man keine Bettler mehr in Greifensee. David Heß.

Der Arzt **Joh. Georg Zimmermann** erzählt in seinen reizvollen Erinnerungen an „Friedrichs des Großen letzte Tage“ viel von der Schweizerliebe des freisinnigen Königs. Amüsant ist schon die erste kleine Unterredung:

„Die Stimme des Königs war unbeschreiblich angenehm. Er konnte hinreißend freundlich und liebevoll mit mir sprechen, besonders wenn er fürchtete, ich könnte Lust haben, wieder von der Diät zu reden.“

Einmal — es war am Nachmittage des 1. Juli — erkundigte sich der König nach meinem Heimatort:

— Aus welchem Teile der Schweiz sind Sie gebürtig? — Aus dem Städtlein Brugg im Kanton Bern. — Gibt es in der Schweiz noch Abkömmlinge der ersten Stifter der Republik? — Dies wußte ich nicht recht oder eigentlich weiß ich es gar nicht. Aber ich wußte, daß dem König mit schwankenden Antworten nicht gedient war und daß ihm solche Antworten immer mißfielen. Also antwortete ich feß: — Nein! — Wilhelm Tell war ein großer Wohltäter seines Vaterlandes. — Er und seine Gehilfen erzeig-

ten der Schweiz die größte Wohltat, die man seinem Vaterlande erzeigen kann; wir verdanken diesen heroischen Männern unsere Freiheit. — Ich liebe sehr die republikanischen Verfassungen. Aber unsere Zeiten sind für alle Republiken sehr gefährlich; nur die Schweiz wird sich noch lange erhalten. Ich liebe die Schweizer und zumal die Regierung in Bern. Es ist Würde in allem, was die Regierung in Bern tut; ich liebe die Berner. — Eure Majestät machen mich durch diese unvergeßlichen Worte glücklich.“

**Aus den Bocklin-Erinnerungen.** Bocklin hat seiner Frau einmal launig erzählt, wie er sich in Paris mitunter sein Brot erwerben mußte.

„Aufträge gab es natürlich nicht für einen jungen unbekannten Kerl; er konnte froh sein, ins medizinische Fach hineinzupfuschen und im Krankenhause einen — Furunkel aquarellieren zu dürfen. Und zwar täglich ein neues Bild dieses vom ärztlichen Standpunkt so interessanten Objekts in allen seinen Stadien. Das schien ihm anfänglich nicht schlecht, und die ersten Tage hindurch ging alles soweit ganz gut. Danach aber begann er allmählich den Appetit zu verlieren, ihm wurde beim Anblick des täglich schlimmer aussehenden Modells unendlich übel, so daß er allein mit Aufbietung aller moralischen Kräfte den künstlerischen Auftrag auszuführen vermochte. Schließlich packte ihn der Ekel derart, daß er nur noch durch die Bertröstung auf den nahen Tod des mit dem Geschwür Behafteten bei dieser für seine Verhältnisse recht einträglichen Tätigkeit festgehalten werden konnte. Ob er hierbei seine ganze Farbenhut zum Ausdruck bringen konnte, darüber schweigt die Geschichte. Man hat nie verlauten hören, daß irgend ein medizinisches Institut noch im Besitz dieser echten „Bocklins“ sei.“