

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: 58 (1965)

Heft: [1]: Schülerinnen

Artikel: Ein sauberer Mund bleibt gesund

Autor: Mühlemann, H.R.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-989603>

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

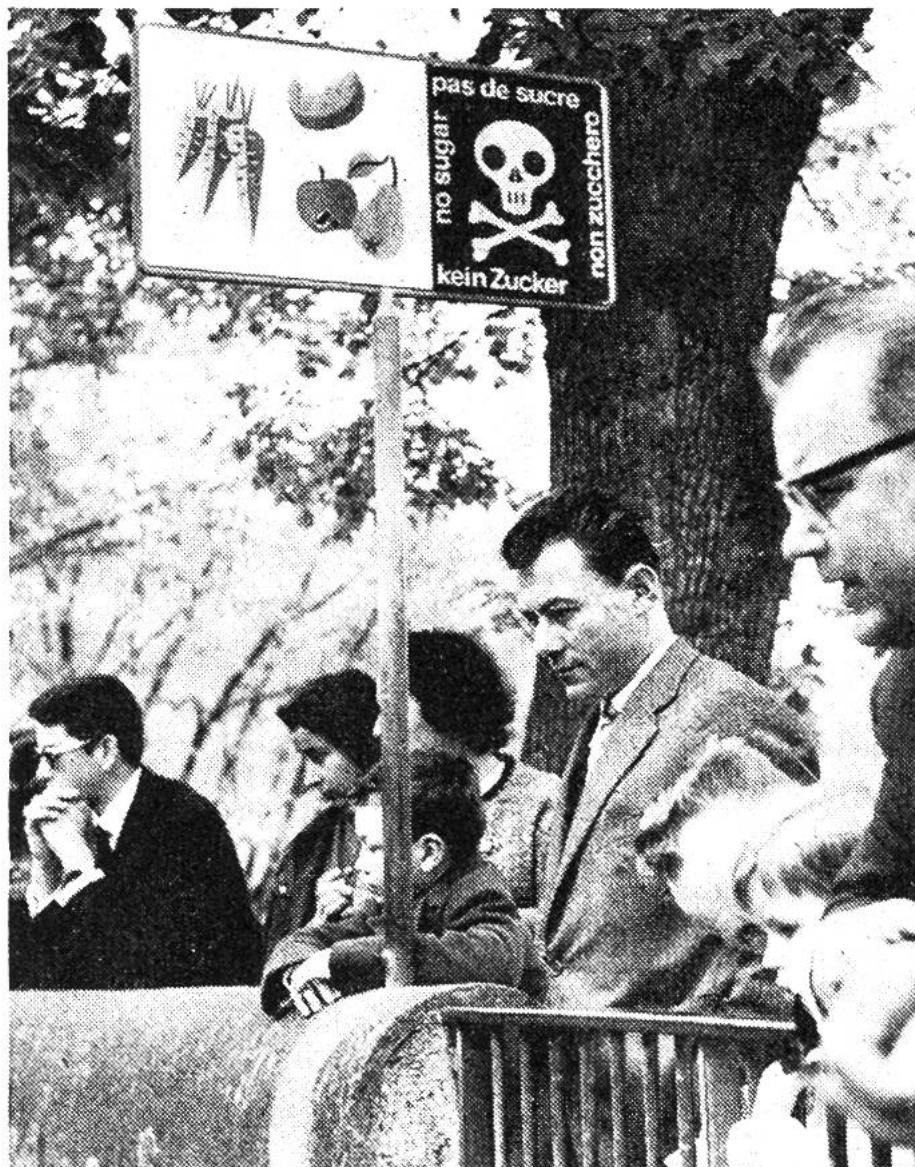
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 08.01.2026

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



In Bern wird das Süsse sogar den Bären vorenthalten.

EIN SAUBERER MUND BLEIBT GESUND

Es wäre einmal zu untersuchen, warum die weitverbreitete Ansicht besteht, dass Zähne beinahe schicksalhaft Löcher bekommen müssen (Zahnkaries) und dass blutendes, geschwollenes Zahnfleisch, welches zur Zahnlockerung führt (Parodontose), unvermeidbar ist. Dabei sind doch die Hauptursachen der Zahnkaries und der Parodontose genau bekannt. Und wo Erkrankungsursachen erkennbar vor uns liegen, ist auch die Verhütung (Prophylaxe) der Erkrankungen kein medizinisches Problem.

Zahnkaries und Parodontose werden hauptsächlich durch Mundbakterien verursacht. Diese sind auch in einer gesunden Mundhöhle stets vorhanden, in einem Kubikzentimeter Speichel ungefähr 50 Millionen, in einem Mund, wo sich Zahnkaries und

Zahnfleischentzündungen entwickeln, etwa hundertmal mehr. Diese Keime siedeln sich in Form von dicken, gut haftenden Belägen vorwiegend in natürlichen Schlupfwinkeln des Gebisses an, zwischen den Zähnen, in den Furchen der Zahnkronen, am Rande des Zahnfleisches. Bestimmte Bakterien in diesen Bakterienrasen benötigen zu ihrer Existenz und Vermehrung Kohlenhydrate, am liebsten einfache Zucker. Sie gewinnen Lebensenergie, wenn sie Zucker zu Säuren, zum Beispiel zu Milchsäure, abbauen und vergären. Je häufiger sie mit Zucker versorgt werden, desto üppiger ist ihr Wachstum, desto rascher vermehren sie sich, desto mehr Säure bilden sie. Diese Säure, besonders wenn sie in Schlupfwinkeln gebildet und vom Speichel nicht gut weggespült oder neutralisiert werden kann, entkalkt die anliegende Zahnoberfläche, und mit der Zeit führt diese Entkalkung zu einem Defekt, zu einem Loch im Zahn, zu einer kariösen Läsion, aber auch zu einem neuen Schlupfwinkel, wo sich die Bakterien noch geschützter fühlen und einnisten.

Wieder andere Bakterienarten brauchen den Zucker als Energielieferanten, um giftige Stoffe und Fermente zu bilden. Diese Bakterienprodukte reizen das Zahnfleisch. Es wehrt sich, was in Form der Zahnfleischentzündung erkennbar wird. Entzündetes Zahnfleisch blutet bei leisester Berührung. Es schwollt kragenförmig um den ganzen Zahn an. Und weil es anschwillt, entsteht zwischen Zahnfleisch und Zahn ein Spalt, eine Art Tasche, ein neuer Schlupfwinkel. Nahrungsbestandteile werden hineingepresst, beginnen zu faulen, und giftige Fäulnisprodukte verursachen nicht nur den schlechten Mundgeruch, sondern tragen ihrerseits bei, den Spalt, die Tasche, den Schlupfwinkel zu vertiefen, den Kieferknochen anzugreifen, bis eines Tages der Zahn sich zu lockern beginnt. – Aus diesen Erkenntnissen ergeben sich ganz einfache prophylaktische Schlussfolgerungen, wenn eine Mundhöhle gesund erhalten werden will:

1. Man verhüte die übermässige Anhäufung von Bakterien in den natürlichen Schlupfwinkeln des Gebisses. Früher, in weniger zivilisierten Zeiten, geschah dies automatisch durch die selbstreinigende, scheuernde Wirkung harter, ungekochter, nicht «vermuselter», lang zu kauender, nicht-raffinierter, natürlicher Nahrungsmittel. Im Zeitalter des Turmix, der weichen, genussfreudi-

gen Üppigkeit müssen wir nachhelfen. Mit der Zahnbürste sind Gebiss und Zahnfleisch zu bearbeiten, bis sie von den Bakterienbelägen befreit sind. Das braucht mindestens 5 Minuten pro Tag. 2. Man füttere die Bakterien nicht ständig mit Zucker und Süßigkeiten, damit sie sich nicht vermehren und keine Säuren bilden können. Eine gelegentliche «Zuckerüberschwemmung» der Mundhöhle – man hat schon von «Patisserieorgie» gesprochen – ist zu wenig, um Zahnkaries zu erzeugen. Mit Sicherheit kann jedoch ein Gebiss zerstört werden, wenn den Bakterienbelägen bei Zwischenmahlzeiten oder vor dem Schlafengehen Zucker in Bonbons, klebrigen Karamels, gedörrten Bananen, Datteln, unverdünnter gezuckerter Kondensmilch angeboten wird. Dadurch ist stundenlang Zucker im Speichel, und ebenso lang wird ungestört Säure gebildet, und der kariöse Erkrankungsprozess macht Fortschritte. Dies konnte in einer grossen schwedischen Untersuchung, der Vipeholmstudie, ganz eindeutig bewiesen werden. Und ich kenne zahlreiche Familien, deren Kinder frei von Karies und Zahnfleischerkrankungen sind, weil die Mutter auf eine regelmässige, einwandfreie Mundhygiene achtete und weil das Süsse gemieden wurde.

Prof. H. R. Mühlemann

VON DER MILCH

Die Milch unter dem Mikroskop

Wir trinken sie jeden Tag: zum Zmorge, in der Znünipause, zum Zvieri und als Milchkaffee zum Znacht. Wissen wir aber auch etwas über sie, unsere gute Schweizer Milch? Nehmen wir sie ein wenig unter die Lupe, erfahren wir schon die interessantesten Dinge: Zum Beispiel, dass ein Liter Milch

38 g Milchfett	= ca. 50 g Butter,
48 g Milchzucker	= 12 Stückli Zucker,
35 g Eiweiss	= 3 Eier oder 160 g Rindfleisch oder 400 g Brot,
9 g Mineralsalze	(vor allem Kalk und Phosphor) Vitamine und Spurenelemente,
900 g Wasser	

enthält. Am meisten interessiert uns vorläufig das Milchfett, das