Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1922)

Artikel: Zahnpflege und Gesundheit
Autor: Dreyfuss, Silvain
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-989015

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: 10.12.2025

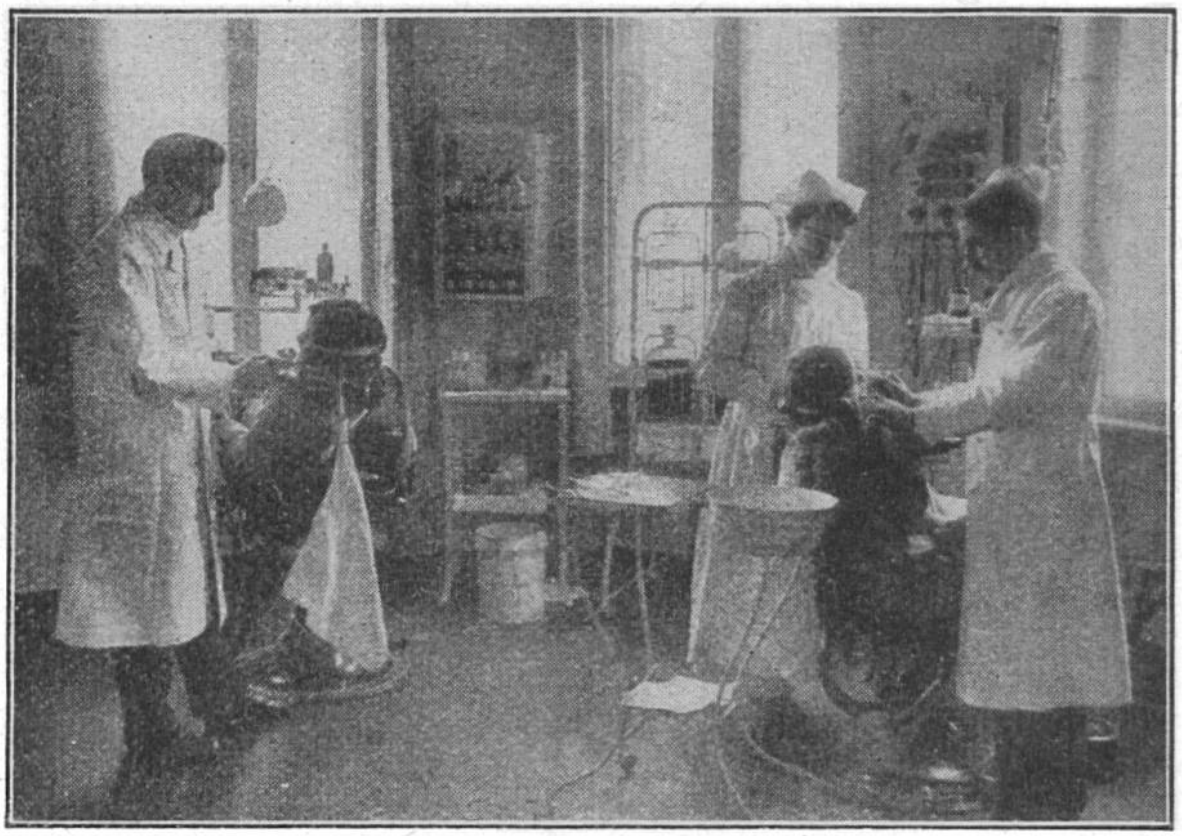
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vortrag über Zahnpflege in einer deutschen Schule.

Zahnpflege und Gesundheit.

Fremde, die in der Schweiz reisen, sprechen oft ihre Verwunderung darüber aus, wie verhältnismäßig selten bei der einheimischen Bevölkerung wirklich schöne, gesunde Zähne sind. Es wird dies allgemein als ein großer Schaden an unserem kostbarsten Gut, der Volksgesundheit, betrachtet. Durch die Bilder, die wir jedes Jahr wiedergeben, möchten wir zeigen, welches Interesse in andern Ländern der wichtigen Frage entgegengebracht wird.

Unsere Vorfahren hatten einst wunderbare Zähne. Beim Öffnen uralter Gräber ist man erstaunt zu sehen, daß fast alle Schädel, nach tausend und mehr Jahren, sämtliche Zähne, weiß und unverletzt, enthalten. Damals mußte das Gebiß weit mehr Arbeit verrichten, um das grobkörnige, oft alte Brot und viele ungekochte Speisen zu zerkleinern. Durch die heutige Zubereitung unserer Nahrung haben die Zähne weniger Arbeit und sind deshalb der Erkrankung ausgesetzt. Wir müssen darauf bedacht sein, ihre Gesundheit durch gründliches Kauen, sorgfältiges Reinigen und kräftiges Bürsten der Mundhöhle zu erhalten und beginnende Erkrankung sofort behandeln zu lassen.

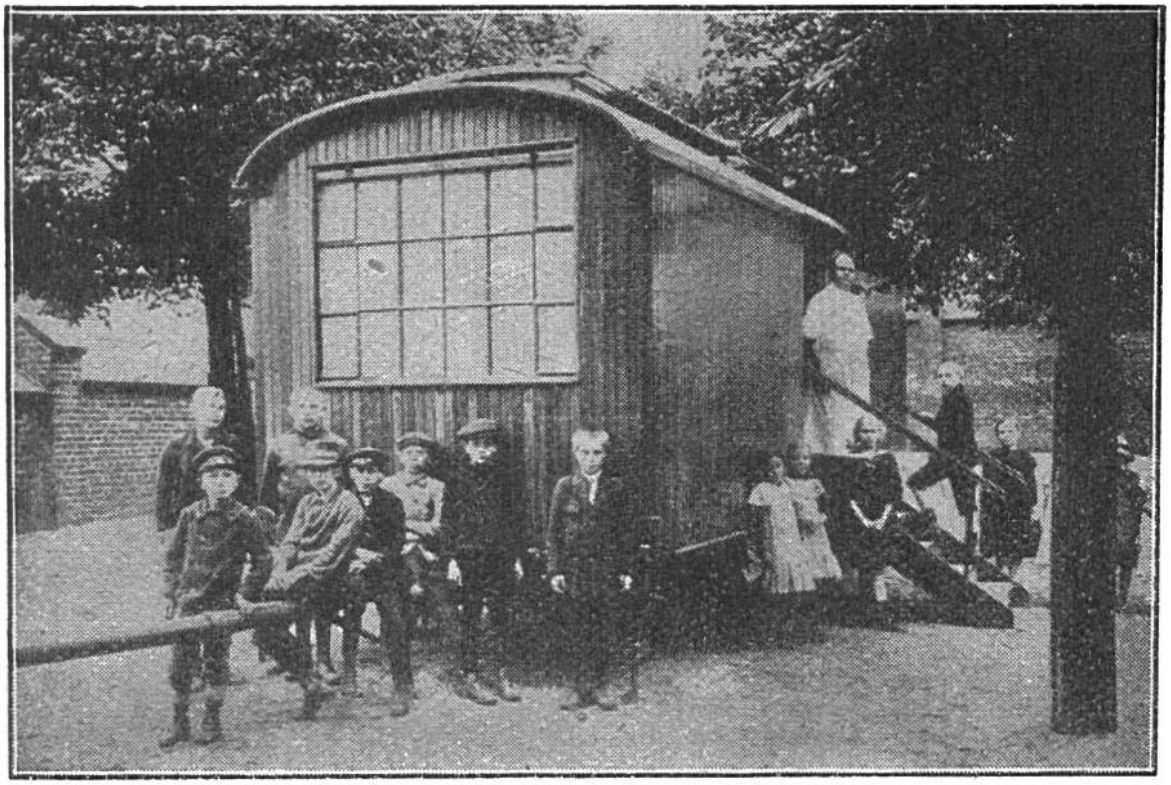


Ein Vorbild! Schul-Zahnklinik, in der die Zähne aller Schüler regelmäßig nachgesehen und behandelt werden.

Die 10 Gebote der Zahnpflege.

Von Schulzahnarzt Silvain Dreyfuß, Bern.

1. Vor allem sei sauber, um geachtet zu sein!
2. Nimm dir Zeit zum Essen!
   Kaue die Speisen lange. Gut gekaut, ist halb verdaut.
3. Iß lieber altbackenes, als frisches, weiches Brot. Dem Magen ist es zuträglicher; die Zähne sind genötigt, es tüchtig zu kauen. Für die Zähne wie für den Körper bedeutet Arbeit: Gesundheit.
4. Zerbeiße weder Nüsse, noch sonst etwas Hartes. Iß nicht zu kalt und nicht zu heiß. Das Email deiner Zähne ist empfindlich und spröde und springt wie Glas.
5. Reinige deine Zähne gewissenhaft jeden Abend, bevor du zu Bette gehst. Besonders während der Nacht leiden schlecht geputzte Zähne. Du findest immer einige freie Minuten zur Zahnreinigung; also keinen Vorwand und keine Entschuldigung!



Ein Vorbild! Fahrbare Schul-Zahnklinik in Deutschland, die von Zeit zu Zeit die Ortschaften besucht, die keine ständige Klinik haben.

6. Putze alle Seiten der Zähne Durch Bürsten von oben nach unten und von unten nach oben kannst du alles, was sich zwischen den Zähnen befindet, leicht entfernen.
7. Spüle den Mund nach jeder Mahlzeit! Genieße nichts vor dem Einschlafen, so hast du jederzeit einen frischen, saubern Mund. Durch Gärung entsteht eine Säure, welche die Zähne angreift und der Ansteckung, den Mikroben und der Fäulnis die Türe öffnet.
8. Überwache den Mund! Ein angefaulter Zahn ist eine Gefahr für alle andern, gleich der verdorbenen Frucht, welche die andern Früchte ansteckt und zum Faulen bringt.
9. Laß deine Zähne durch den Zahnarzt behandeln. Mit verdorbenen Zähnen kann man nicht gut kauen und der Eiter, welcher sich mit der Nahrung mischt, ist dem Magen schädlich.
10. Sei nicht ekelerregend! Ein Mund mit faulen Zähnen ist abstoßend und riecht schlecht. Man wendet sich mit Grauen davon ab.