

Zeitschrift: Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: - (1928)

Artikel: Die 10 Gebote der Zahnpflege
Autor: Dreyfus, Sylvain
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-988407>

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: 31.12.2025

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

Die 10 Gebote der Zahnpflege.

Von Dr. Sylvain Dreyfus, Zahnarzt, 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. Ich 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. Ich 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 gepuzte Zähne. Du findest immer einige freie Minuten zur Zahnreinigung; also keinen Vorwand und keine Entschuldigung!
6. Puz 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, sauberen Mund. Durch Gährung entsteht eine Säure, welche die Zähne angreift und der Ansteckung, den Mikroben und der Säure 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 ekelregend. Ein Mund mit faulen Zähnen ist abstoßend und riecht schlecht. Man wendet sich mit Grauen davon ab.