

**Zeitschrift:** Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** - (1934)  
  
**Artikel:** Was musst du von deinen Zähnen wissen?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-988587>

### **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**

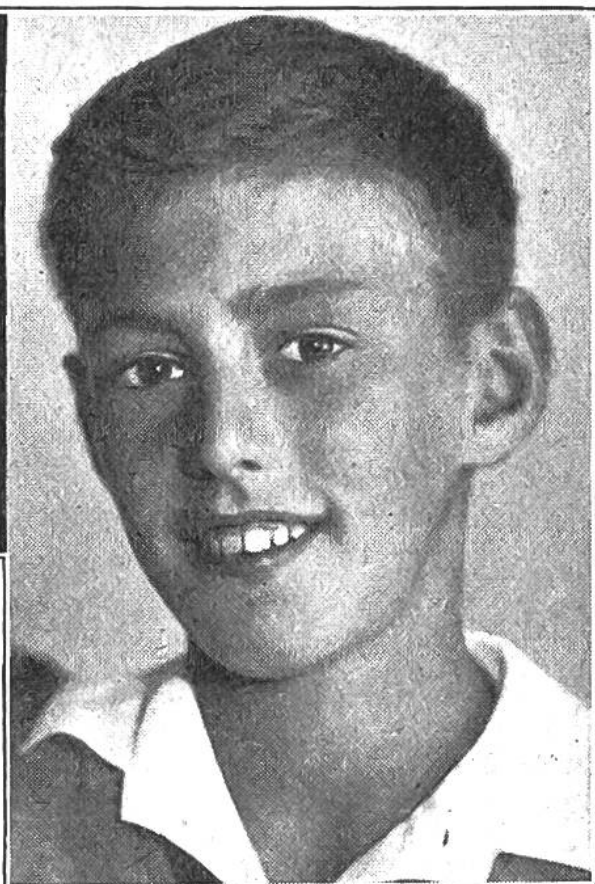
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

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



Gesunde Zähne —  
gesunder Körper!



## **WAS MUSST DU VON DEINEN ZÄHNEN WISSEN?**

1. Bevor Du zur Schule gehst, hast Du 20 Milchzähne. Vom 6. Jahre an stossen die bleibenden Zähne hervor und zwar zuerst je ein grosser Backenzahn anschliessend hinter den Milchzähnen oben und unten, links und rechts. Die Milchzähne fallen alle mit der Zeit aus, um durch bleibende Zähne ersetzt zu werden.
2. Trage Sorge zu den Milchzähnen. Werden sie angesteckt, so gehe zum Zahnarzt, damit er sie Dir wieder in Ordnung bringt. Zu frühzeitiger Verlust der Milchzähne hat oft falsche Stellung der bleibenden Zähne zur Folge.
3. Schlechte Gewohnheiten, wie Atmen durch den Mund statt durch die Nase, oder Daumenlutschen geben den Kiefern eine falsche, längliche Form und damit verbunden einen sogenannten offenen Biss.
4. Speisereste, die an oder zwischen den Zähnen haften bleiben, gehen in Gärung über und bilden eine Säure,

welche den Zahnschmelz an den betreffenden Stellen auflöst. Es entsteht ein Loch. Ohne vielleicht Schmerzen zu verursachen, wird das Loch grösser und tiefer. Der Zahnnerv wird angegriffen, geht zu Grunde, und es entsteht dann meist eine Zahnwurzel- und Kieferentzündung. Weitere Folgen: Grosse Schmerzen, Eiterung und Gefahr für den Magen und weiter für den Körper; dazu der Schmerzen wegen schlechtes Kauen, schlechte Ernährung.

5. Als Speisereste sind für die Zähne besonders schädlich: pappige Mehlspeisen (weiches Brot!) und Süssigkeiten; die letzteren namentlich abends im Bett als „Bettmümpfeli“.

6. In der Jugend werden Deine Zähne ganz besonders leicht angesteckt. Darum merke Dir das Folgende:

## **WAS SOLLST DU FÜR DEINE ZÄHNE TUN?**

1. Gewöhne Dich, schon als kleines Kind, an kräftiges Kauen. Hartes, dunkles Brot ist Deinen Zähnen besonders zuträglich. Trinke viel Milch, iss reichlich frisches Obst und Gemüse.

2. Reinige die Zähne immer vor dem Schlafengehen und wenn immer möglich nach den Mahlzeiten. Kräftiges Bürsten und tüchtiges Nachspülen ist Hauptsache.

3. Gehe zweimal im Jahr zum Zahnarzt zur Kontrolle. Du ersparst Dir dadurch Schmerzen. — Warte nicht, bis Du selbst das Loch entdeckst, oder bis der Zahn weh tut. Die hintern Zähne sind zum Kauen ebenso wichtig wie die Vorderzähne.

4. Merke Dir: Ohne gesunde Zähne kein gesunder Körper. — Kranke Zähne bedeuten: Hässliches Aussehen, Mundgeruch, Schmerzen und schlechte Gesundheit. — Das kleinste Loch soll sofort behandelt werden. Das Bohren ist dann meist schmerzlos.

Sei stolz darauf, in Deiner Klasse die gepflegtesten Zähne zu haben!