Zeitschrift: Schweizerische Gehörlosen-Zeitung

Herausgeber: Schweizerischer Verband für Taubstummen- und Gehörlosenhilfe

Band: 28 (1934)

Heft: 9

Artikel: Wie bleibe ich gesund? [Fortsetzung]

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-926960

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: 15.12.2025

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

wie auch vom Südpol kalte Luft herbei, um den Platz der heißen Luft einzunehmen, und die heiße Luft der tropischen Zone nimmt die Richtung zu den zwei Polen ein, um die dort abgeströmte Luft zu ersetzen. Es herrscht also eine Luftbewegung oder ein Wind, der vom Aequator zu den Polen, und ein entgegenzgesetzter Wind, der von den Polen zu dem Aequator geht.

Aehnliche Luftströmungen herrschen zwischen Land und Meer, weil es auf dem Land oft wärmer ist als über dem Meerwasser. Es kommt manchmal auch vor, daß es umgekehrt ist und daß über dem Meer wärmere Luft ist als auf dem Land. Dann herrscht umgekehrte Wind-

richtung.

Ebenso bilden einen Kreislauf die wärmeren Luftmassen in der Sbene und die kälteren in den Gebirgstälern oder die kalten Luftmassen auf den Bergen und die wärmeren aus dem Tal.

Immer ist die Ursache dieser Luftströmungen oder Winde Kälte und Wärme der Luft, die sich gegenseitig ersetzen und vertreiben, einander verfolgen und erhaschen wie zwei spielende Hunde. Läuft der eine fort, so jagt ihm der andere nach. Je rascher die verschiedenen Luftmassen sich gegenseitig ersetzen, desto heftiger ist der Wind und wird zum Sturm oder zum Orkan.

Wie bleibe ich gefund?

Schütet und pfleget eure Zähne. Eine Perlenreihe reinlich und weiß gehaltener Zähne trägt ganz bedeutend zur Verschönerung des Antliges bei und ist ein Beweis von kör= perlicher Reinlichkeit. Nur ein gutes Gebiß vermag die Speisen genügend zu zerkleinern und dadurch die Verdauung richtig einzuleiten: gut gekaut ift halb verdaut! Schlecht gepflegte, hohle Bahne, in benen faulende Speiserefte sich ablagern, erzeugen übelriechenden Mund= geruch, der jeden Menschen anwidert. Von dieser fauligen Mundluft wird auch bei jedem Atem= zuge ein gut Teil mit eingeatmet und somit die Einatmungsluft fortwährend verschlechtert, als wenn man in einem dumpfen Raume atmete. Wodurch werden die Zähne schwarz und hohl? Durch Säuren, welche die Kalksalze des Zahn= schmelzes auflösen, und durch faulige Prozesse. welche das organische Zahngewebe zerstören. Daher ist nach dem Genuß von sauren Speisen alsbald der Mund gründlich zu reinigen, ebenso nach dem Genuß von Süßigkeiten, weil der

Zucker in der Wärme des Mundes schnell in Milchfäure verwandelt wird. Immer wieder muffen 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? Durch Ausspülen, Bürsten und Nachspülen. Dem Wasser zum Ausspülen set man zweckmäßig ein desinsi= zierendes Mundwasser zu. Zum Puten der Zähne wähle man eine nicht zu scharfe Zahn= bürste und führe diese nicht nur horizontal, sondern auch sentrecht vom Zahnfleisch zur Krone der Zähne, damit die Borsten die Zwischen= räume gut reinigen können. Nach dem Gebrauch ist die Zahnbürste abzutrocknen und hängend aufzubewahren. Trot des Bürstens seben sich an den Zähnen meift dunkle Massen an; des= halb wird noch das Abscheuern mit einem Butmittel nötig. Das Butmittel dient auch dazu, Säuren, die teils mit den Nahrungs= mitteln in den Mund gelangen, teils sich dort aus den Speiseresten bilden, unschädlich zu machen. Nach gründlichem Bürsten der Zähne mit Zahnpasta findet ein nochmaliges Ausspülen mit Mundwaffer 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 Ruhezeit die Speise= reste ungestört in Fäulnis übergehen und auch andere Krankheitserreger in der Mundhöhle sich vermehren können. Was verdirbt die Zähne hauptsächlich? Das Zerbeißen sehr harter Gegen= stände (Nüsse). — Der schnelle Temperatur= wechsel heißer und kalter Speisen oder Getränke. Jedes halbe Jahr laffe man außerdem vom Bahnarzt die Bähne untersuchen.

Zähnepugen.

Die Zähne morgens nur zusputen, bringt der Gesundheit halben Nuten. Des Abends vor dem Schlasengehn muß unbedingt dies auch geschehn.

Die Zähne gut und richtig pflegen, das bringt dem ganzen Körper Segen, und nie vom Zahnschmerz wird gepeinigt, wer fleißig sich die Zähne reinigt.

