

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 30 (1954-1955)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Vorbeugen ist besser als heilen : Gespräch mit einem Zahnarzt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1071328>

#### 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:** 15.01.2026

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



F R A U   U N D   H A U S H A L T

## Vorbeugen ist besser als heilen

Gespräch mit einem Zahnarzt

**Die meisten Familienväter klagen über hohe Zahnnarztrechnungen. Sie und vor allem die Mütter hätten es aber in der Hand, diese wesentlich zu reduzieren.**

JEDER Mutter weiß, daß die Zahnpflege unserer Kinder wichtig zu nehmen ist. Leider besteht sie aber meistens nur darin, ihnen statt Schleckwaren Äpfel zum Vesper zu geben und sie von Zeit zu Zeit beim Morgenessen zu fragen, ob sie die Zähne geputzt hätten. Wir beschränken uns auf zwei, drei Maßnahmen und vernachlässigen die Zahnpflege in vielen wichtigen Einzelheiten. Wir sind uns zu wenig bewußt, daß dadurch, also durch unsere eigene Schuld, schon die Zähne unserer Drei- bis Vierjährigen angegriffen werden, und dieser frühzeitige Zahnzerfall eine verheerende Wirkung ausübt auf die nachkommenden bleibenden Zähne.

Wir haben einen Zahnarzt, den der heutige Zahnzerfall der Jugend besonders beschäftigt, gebeten, uns eine Anzahl Fragen, die vor allem Mütter von kleinen Kindern interessieren, zu beantworten. Die Darlegungen werden Sie überzeugen, daß sich eine gründliche und konsequente Zahnpflege lohnt, ja, daß wir sie unseren Kindern unter allen Umständen schuldig sind.

*In welchem Alter sollte ein Kind zum ersten Male zum Zahnarzt gehen?*

Vom vierten Altersjahr an sollten die Kinder alle sechs Monate zum Zahnarzt gebracht

werden. Dies ist, abgesehen vom medizinischen, auch vom psychologischen Standpunkt aus wichtig. In diesem Alter genügt ja meistens eine Kontrolle des Gebisses, ohne daß gebohrt und weh getan werden muß. Der Zahnarzt mit seinem Handspiegelchen und den vielen Instrumenten fasziniert das Kind, und es freut sich auf seinen nächsten Besuch bei ihm.

*Warum muß schon ein kleines Kind zweimal im Jahr zum Zahnarzt gehen?*

Damit, wenn Karies vorhanden ist, sie sich nicht zu tief einfressen kann; bei Milchzähnen lassen sich nur kleine Löcher plombieren.

*Warum müssen schon die Milchzähne sorgfältig gepflegt werden? Welchen Sinn hat es, sie zu plombieren?*

Erstens, um gründlich kauen zu können. Sie wissen, wie wichtig das Kauen für die Verdauung ist, und welche Rolle die Verdauung bei der Entwicklung des menschlichen Körpers spielt.

Zweitens dienen die Milchzähne als Lückenhalter für die bleibenden Zähne.

Wenn zum Beispiel ein Milchmolar (Molar = Backenzahn) frühzeitig gezogen werden muß, bleibt das Kieferwachstum an dieser Stelle zurück; denn Kieferwachstum und Zahndurchbruch sind in der Entwicklungszeit aufeinander abgestimmt. Wenn dann später der bleibende Zahn durchbrechen will, hat er keinen Platz. Die Folge davon ist schließlich eine Stellungsanomalie des Kiefers.

*Gibt es anderseits Fälle, wo man gesunde Milchzähne durch den Zahnarzt entfernen lassen soll?*

Wenn der bleibende Zahn durchbrechen will, ist der Zeitpunkt zur Entfernung des entsprechenden Milchzahnes da. Bei den Frontzähnen besorgt das die Natur oder sogar das Kind selbst. Die Milchmolaren hingegen sollten vom Zahnarzt im richtigen Moment gezogen werden.

*Was kann man tun, um das Kind von der Angst vor dem Zahnarzt zu befreien?*

Wenn ein Kind vom vierten Altersjahr an regelmäßig alle sechs Monate zum Zahnarzt gebracht wird, werden die Untersuchungen selten schmerhaft oder auch nur unangenehm verlaufen. So kommt es überhaupt nicht zu einer Furcht vor dem Zahnarzt als bösem Mann, der einem weh tut.

Muß aber zum erstenmal länger gebohrt werden, so tut das selbstverständlich etwas weh, und die Mutter sollte nicht mit der Bemerkung: «Es tut ganz sicher nicht weh!» versuchen, ihr Kind zu trösten, sonst wird es dem Zahnarzt auf lange Zeit kein Vertrauen mehr entgegenbringen.

*Ein vierjähriges Mädchen lutscht jeden Abend vor dem Einschlafen und während der Nacht. Seine oberen Zähne stehen deshalb vor, die unteren zurück. Wird sich das bei den zweiten Zähnen von selbst wieder korrigieren, falls es im Laufe der nächsten Jahre mit dieser Gewohnheit aufhören wird?*

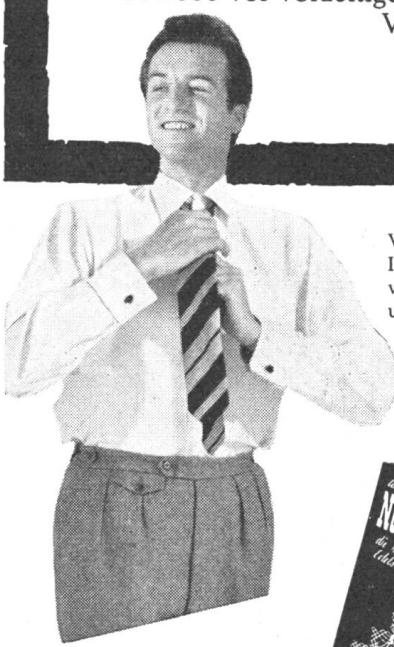
Das ständige Lutschen führt zur Erschlaffung der Lippenmuskulatur (also auch zu ständig offenem Mund), und lässt mit der Zeit nicht nur die Zähne, sondern auch den Kieferknochen vorstehen. Beschränkt sich das Lutschen auf die Zeit des Milchgebisses, dann kann der Schaden unter Mithilfe des Zahnarztes behoben werden. Er wird für die erschlafften Ringmuskeln der Lippen «Turnübungen» vorschlagen, die allerdings konsequent durchgeführt werden müssen, um etwas zu nützen, und außerdem lässt er vom Zahnarzt geeignete Apparaturen anfertigen.

Aber auch hier gilt: Vorbeugen ist besser als heilen. Ein dem Säuglingsalter entwachsenes Kind lutscht aus Hunger, Müdigkeit, Langeweile, Angst, Eifersucht — oder weil seine Mutter zuviel Aufhebens von seinem Bettlässen macht.

**Noredux**  
*Weichstärke*  
für  
**Herrenhemden**  
**wunderbar!**

↓  
Tauchen Sie die Herrenhemden nach der Wäsche ganz in das NOREDUX-Stärkebad,  
— dann nochmals ausschwingen.  
— Sie werden staunen, wie diese Hemden wieder ihre ursprüngliche Schönheit und Fülle erhalten!  
NOREDUX schützt zudem die Gewebe vor vorzeitigem Verderb!

BLATTMANN & CO WÄDENSWIL



Vom Schweiz.  
Institut für Hauswirtschaft geprüft u. ausgezeichnet.



Fr. 1.40

# **FAB** kocht meine grosse Wäsche schonender, müheloser, weisser!

**M**it viel weniger Arbeit: Waschresultate, die begeistern. Dazu Wohlgeruch und Frische wie noch nie!

FAB, das neuartige Waschmittel mit der überlegenen Waschkraft, löst sofort jeden Schmutz und reinigt schneller, gründlicher, schonender denn je! Kalkflecken, fasernzerstörende klebrige Kalkseife... das ist alles vorbei! Weisswäsche wird weisser... Farbiges frischer, leuchtender... Sie erhalten mit halber Mühe eine Wäsche, die beglückt! FAB ist trotz der aussergewöhnlichen Waschkraft unerreicht mild und schont auch Ihre Hände.

Die EMPA\* beweist die ausserordentliche Gewebeschönung. Der Untersuchungsbericht 15491 vom 24.12.53 der \*Eidg. Material-Prüfungs-Anstalt bezeichnet FAB als sehr textilschonendes Waschmittel.

Der hochaktive FAB-Vollschaum durchdringt jedes Gewebe, löst im Nu jeden Schmutz und schwemmt ihn auf schonendste Weise — ohne Reiben — aus jedem Wäschestück.



FRÜHER: Klebrige Kalkseife, matte Kalkflecken — HEUTE: Kalkfreie, reine Gewebe — blendendes Weiss! Für die Hausfrau eine Freude und für alle, die diese herrliche Frische tragen, eine Lust.

FAB, mit seinem aussergewöhnlichen Benetzung- und Durchdringungsvermögen, löst selbst Maschinenöl und ist daher ideal für besonders schmutzige Ueberkleider und Handtücher.

FRÜHER haftete der Schmutz beim Spülen noch am Gewebe und musste mit viel Mühe herausgespült werden. HEUTE schwebt er im hochaktiven FAB-Wasser und ist im Nu weggeschwemmt.

Einweichen, Vorwaschen, Kochen, Spülen ... FAB besorgt alles fabelhaft und allein! Lediglich für hartnäckige Flecken etwas Bleichmittel zugeben. Die Wäsche duftet blütenglisch.

FAB erleichtert das Spülen unendlich. Kein Brühen mehr. Dazu wesentliche Warmwasser-Einsparung ... und auch die Waschküche ist in halber Zeit gereinigt. Waschgut und Waschapparate bleiben frei von Kalkseife. Alte, matte Rückstände verschwinden.

## Mit FAB die weiseste, sauberste Wäsche, die Sie je gesehen!

Ein glückliches, gelöstes Kind ist selten ein intensiver Lutscher. Versuchen Sie also, die seelische Ursache der Störung herauszufinden und zu beseitigen. Äußere Mittel werden selten helfen. Bringen Sie das Kind jedoch in jedem Fall zu einem Zahnarzt, der Sie beraten kann.

*In welchem Alter soll mit der Korrektur schrägstehender Zähne begonnen werden?*

Stellungsfehler im bleibenden Gebiß der Kinder werden mit Vorteil so früh wie möglich behandelt; die Korrekturen erstrecken sich vom siebenten bis zum vierzehnten Altersjahr.

*Kann ein abgeschlagener Vorderzahn wirklich nicht in Ordnung gebracht werden, bevor das Kind 16 Jahre alt ist?*

In solchen Fällen gibt es provisorische Lösungen. Eine kosmetisch befriedigende, definitive Lösung wird aber erst im ausgewachsenen Gebiß gemacht, im Alter von frühestens 18—20 Jahren.

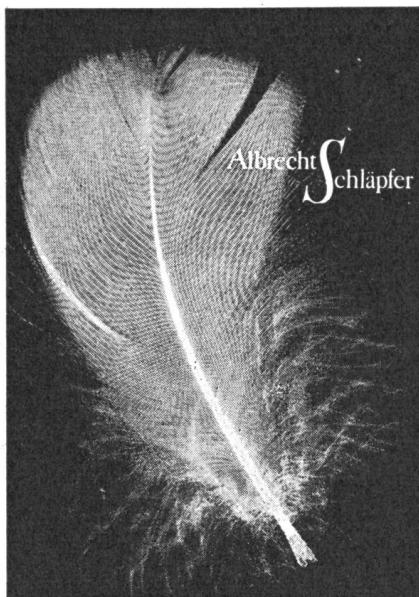
*Warum ist Schwarzbrot so wichtig für die Gesunderhaltung der Zähne?*

Das Brot liefert uns das nötige Kalzium und Phosphor zum Aufbau der Zähne. Phosphor und Kalzium sind aber nur im ganzen Korn, im vollausgemahlenen Mehl in genügenden Mengen enthalten. Außerdem sollte das Brot mindestens einen Tag alt sein, damit es uns zum bessern Kauen zwingt.

*Welches sind die wichtigsten Ursachen der Zahnverderbnis?*

Die Qualität der Zähne hängt davon ab, was die werdende Mutter und das Kind bis zum vierzehnten Jahre — in welcher Zeit die Zähne gebildet werden — zu sich nehmen. Die Nahrungsmittel sollten in möglichst natürlichem Zustand sein, wie Vollmehl, Vollreis, Vollkornbrot, Rohzucker, viele Milchprodukte, rohe Früchte und Gemüse.

Die am meisten anerkannte Kariestheorie beruht auf der Erkenntnis, daß gewisse im Mund vorhandene Bakterien auf fermentierbare (lösliche) Kohlehydrate wirken und dabei organische Säuren erzeugen, die die anorganischen Teile (z. B. den Schmelz) der Zahnsubstanz auflösen. Gewöhnlicher Zucker und Weißmehl sind nicht nur leichter löslich als Rohzucker und Vollmehl, sondern auch ideale Nährböden für Bakterienwachstum.



B E T T W A R E N

ZÜRICH 1 AM LINTHESCHERPLATZ TEL. 23 57 47

Es ist also wichtig, keine Süßigkeiten zwischen den Mahlzeiten zu essen, wenn nicht sofort nachher die Zähne geputzt oder mindestens der Mund gespült werden kann. Ein einziges Zeltli oder Biskuit im Laufe des Nachmittags genügt, um den chemischen Prozeß der Säurebildung in Gang zu setzen und damit die Zahnfäulnis zu fördern.

Als zweite Ursache ist das vernachlässigte Kauen zu nennen. Vierundzwanzigstündigiges Schwarzbrot und nicht zu stark zerkleinerte Speisen zwingen zu intensiverer Kautätigkeit. Dies führt zu stärkerem Speichelfluß und einer besseren Selbstreinigung.

Karies der Zähne, unterentwickelte Kiefer und Stellungsanomalien verdanken die Kulturvölker also vor allem den raffinierten Nahrungsmitteln und der zu feinen Beschaffenheit der Speisen.

*Die meisten Mütter wissen, daß die Kinder unmittelbar vor dem Schlafengehen keine Zeltli, Schokolade usw. schlecken sollten. Schaden auch Rosinli oder anderes Dörrobst?*

Nach den frisch und sorgfältig geputzten

Zähnen sollten keine Bettmümpfeli irgend-einer Art genossen werden.

*Wenn Zuckerwerk den Zähnen der Kinder so viel Schaden zufügt, warum starten denn die Zahnärzte nicht eine große Kampagne, daß den Kindern in den Läden keine Zeltli mehr abgegeben werden sollen (wie es dennoch auf dem Lande überall und auch an vielen Orten in der Stadt geschieht)? Sie könnten z. B. statt dessen spanische Nüssli oder ähnliches verteilen.*

Mit dieser Frage haben Sie mir aus dem Herzen gesprochen. Vielleicht dürfen wir hoffen, daß unser Gespräch, das im «Schweizer Spiegel» erscheint, in dieser Richtung eine gewisse Wirkung ausüben wird!

*Wie steht es mit dem Kaugummi? In Amerika gibt es Zahnärzte, die behaupten, er reine die Zähne. Andere versuchen zu beweisen, daß die ständige Kaubewegung den Schmelz abschleife. Was ist Ihre Ansicht?*

Vor allem wird durch das Kauen von Kaugummi die Speichelsekretion stark angeregt.



## High Fidelity — «Maßarbeit» für höchste Tontreue

Hi-Fi ist die Bezeichnung für unsere individuellen Wiedergabe-Anlagen – individuell, weil sie geschaffen werden für den Raum, in welchen sie zu stehen kommen.

Hi-Fi bietet wirklich einen musikalischen Genuss! Jedes Instrument, jeder Ton ist echt – wenn Sie die Augen schließen, glauben Sie sich in den Konzertsaal versetzt.

Verlangen Sie unsere Referenzenliste anspruchsvoller Musikfreunde -- sie spricht mehr als Worte -- oder lassen Sie sich die Hi-Fi-Anlage unverbindlich bei uns vorführen.

Lieferung und Service in der ganzen Schweiz



das Fachgeschäft für Radio und Television  
RENNWEG 22 ZÜRICH TEL. 051/27 44 33



*Nei eso öppis!*

(Kunststück, ohne Enka!)

Sie lächeln über die Ahnungslose in unserem Bilde? Es soll aber tatsächlich noch Hausfrauen geben, die nie von besonderen Entfleckungs- und Bleichmitteln gehört haben und reinen Herzens an Allerweltswaschmittel glauben. Da aber Flecken und Schmutz grundverschiedene Dinge sind, muss man Ihnen auch auf

zweierlei Wegen zuleibe rücken: Diesem mit einem neutralen Waschmittel und jenen mit einem genau dosierbaren (!) und darum separaten Entfleckungs- und Bleichzusatz. Weil dieser Zusatz auch in wirksamer Konzentration die Gewebe nicht angreifen darf, tut man gut, sich nur an Bewährtestes - an Enka - zu halten.\*

Für jede Weisswäsche ein wenig

# ENKA



\*) Was empfiehlt das Schweiz. Institut für Hauswirtschaft? Enka in Verbindung mit dem milden Hauptwaschmittel Regil-Eswa! Diese wäscheschonende Kombination wurde mit dem Gütezeichen „Q“ ausgezeichnet.

ESWA \* Ernst & Co., Stansstad





Ein feiner  
*Helvetia*  
 Pudding  
 ist ein Leckerbissen  
 für die ganze Familie

HELVETIA-Puddingpulver ist  
 schnell zubereitet,  
 frei von jedem Fabrikationsgeschmack,  
 ohne Gelatine, enthält dafür hochwert. Agar-Agar,  
 sehr preiswert, der Beutel kostet nur 60 Rp.,  
 sehr ausgiebig, ein Beutel reicht für 4–6 Personen,  
 in acht verschiedenen Aromen erhältlich,  
 ein beliebtes und bewährtes Schweizer Erzeugnis,  
 das einzige Puddingpulver mit SILVA-

BILDER-  
 SCHECK

Durch den starken Speichelfluß entsteht eine natürliche Reinigung des Gebisses. Daß die im Übermaß freigewordenen Verdauungsfermente des Speichels den Schmelz angreifen, glaube ich nicht. Die Gefahr liegt eher darin, daß durch die Reizwirkung die Fermente des Magens übermäßig ausgeschüttet werden und somit Veränderungen der Magenschleimhaut entstehen können. Regelmäßiger Kaugummi genuß zum Zwecke der Reinigung der Zähne ist sicher nicht zu empfehlen.

*Ist Zahnpulver für die Kinder besser als Zahnpasta?*

Mit welcher Pasta oder welchem Pulver die Zähne geputzt werden, ist nicht so wesentlich. Wichtig ist die mechanische Reinigung. Außerdem sollte eine Minute im Oberkiefer und eine Minute im Unterkiefer kreisförmig auch gleichzeitig das Zahnfleisch massiert werden.

*Wie oft muß eine Frau während der Schwangerschaft zum Zahnarzt gehen? Greift das Stillen die Zähne an?*

Vor allem während der Schwangerschaft sollte eine Frau den Zahnarzt konsultieren, und zwar bevor sie im achten Monat ist, sonst kann es geschehen, daß die Behandlung wohl angefangen, aber nicht beendet werden kann.

Durch die Embryo- und später durch die Muttermilchbildung entsteht kein Kalkentzug bei der Mutter. Wenn die Mutter gut genährt ist, hat sie keine besondern Kalktabletten nötig. In der Schwangerschaft ist aber eine Frau im allgemeinen anfälliger. Sie kann infolge Überanstrengung in einen eigentlichen Erschöpfungszustand geraten. Sie führt vielleicht auch die tägliche Zahnpflege lässiger durch. Die Speichelverhältnisse sind während des Stillens verändert. Dies sind alles Faktoren, welche die Anfälligkeit der Zahnhäuse begünstigen.

Hier muß ich noch besonders betonen, daß die Behauptung, neue Zahnfüllungen seien bei einer schwangeren Frau nicht dauerhaft, zu den Ammenmärchen gehören.

*Sagen Sie mir bitte zum Schluß noch einiges über Fluor. Ich habe gehört, daß Fluor die Karies der Zähne verhindern soll. Ein Berner Zahnarzt schrieb folgendes darüber: «Sicher ist es nicht verfrüht, wenn wir uns nun auch in der Schweiz ernsthaft und mit Energie für eine geeignete Fluorverwendung einsetzen. Wir*



*Wenn Sie am liebsten im Erdboden verschwinden möchten...*

weil sich auf Ihrem Gesicht Bibeli, Mitesser, Ekzeme oder gar ein richtiger Ausschlag zeigen, dann gehen Sie in die nächste Apotheke oder Drogerie und kaufen sich ein Fläschchen D.D.D. Dieses alterpropte – und oft nachgeahmte! – englische Heilmittel hat schon vielen Tausenden geholfen – auch in hartnäckigen Fällen! Wie geht die Behandlung vor sich? Wattebausch mit D.D.D. tränken und kranke Stellen damit betupfen: die goldgelbe Flüssigkeit dringt tief in die Poren ein, reinigt sie, vernichtet die da hausenden Mikroben . . . und die Haut gesundet. Preis der Flasche: Fr. 1.90 und 4.95.

# D.D.D.

Generalvertreter für die Schweiz:  
Dr. HIRZEL PHARMACEUTICA ZÜRICH

**150 000 glückliche Hausfrauen**



**DUROmatic**

Heute der meistverlangte Dampfkocher

DUROmatic-Dampfkochtopfe haben sich bei der Hausfrau einen besonders guten Namen geschaffen. In drei verschiedenen Größen sind diese betriebssicheren Dampfkochtopfe erhältlich. Sie zeichnen sich durch erstklassiges Material, einfache Handhabung und rasche Kochleistung aus.

**DUROmatic ist der einzige aus einer dreimal stärkeren Leichtmetall-Legierung hergestellte Dampfkochtopf.**

Größe	4	6	10	Liter
Fr.	51.50	72.50	102.-	

Erhältlich in den Fachgeschäften der Haushaltungsartikelbranche.

**Heinrich Kuhn**

**Metallwarenfabrik AG, Rikon**  
(Tößtal)

*wollen uns doch nicht übertrieben konservativ nennen lassen oder uns gar dem Vorwurf aussetzen, wir hätten kein Interesse an der Volks gesundheit.»*

Es gibt drei Wege, um den Zähnen das so wertvolle Element Fluor zuzuführen: Durch Bepinselung der Zähne, Fluorierung des Trinkwassers und Einnehmen von Fluortabletten.

Die erste Methode ist nach großangelegten Versuchen in Amerika wieder fallen gelassen worden. Hingegen hat man dort die Fluorierung des Trinkwassers in großem Stil durchgeführt. Die Ergebnisse sind vielversprechend. In einem solchen Experiment an 12-, 13- und 14jährigen Kindern wurde schon nach einem Jahr die Reduktion der Kariesanfälligkeit bei den bleibenden Zähnen mit ungefähr 13 % angegeben. Die Kosten der Wasserfluorierung betragen nach amerikanischen Erfahrungen im Jahre 20 bis 50 Rappen pro Kopf.

Bei uns steht die dritte Methode, das Einnehmen von Fluortabletten, vorläufig im Vordergrund. Man hat festgestellt, daß, wenn während der Bildung, das heißt während der Verkalkungsperiode der Zähne (4. Monat der Schwangerschaft bis 14. Lebensjahr) regelmäßig Fluor eingenommen wird, sich die Kariesanfälligkeit bis zu 65 % verringert.

*Warum wird denn schwangeren Frauen nicht allgemein angeraten, Fluor zu sich zu nehmen und dem Säugling nachher Fluor zu geben?*

Könnte man eine hundertprozentige Kariesresistenz versprechen, dann wäre das Opfer eines 14 Jahre lang dauernden Tabletten schluckens vielleicht auf sich zu nehmen. Ich muß aber ehrlich zugeben, daß ich selber die nötige Ausdauer in meiner eigenen Familie nicht aufbringe und mir auch in Kreisen mir befriedeter Kollegen niemand bekannt ist, der konsequent jahrelang täglich zu jeder Mahlzeit eine Tablette zu sich nimmt. Wir alle warten also auf die Fluorierung des Trinkwassers.

*Hilft Fluor während der Schwangerschaft auch den Zähnen der Mutter?*

Nein. Man nimmt an, daß das Fluor nur während der Zahnentwicklung eingelagert wird (also vom 4. Schwangerschaftsmonat bis zum 14. Altersjahr). Ob es im fertig ausgebildeten Gebiß noch eine gewisse Reifung des Schmelzes bewirkt, ist ungewiß.

In den verantwortlichen Kreisen der Schweiz

läuft die Diskussion über die günstigste Fluorapplikation auf Hochtouren. Wir können dabei von der Pionierarbeit der Amerikaner profitieren.

Zusammenfassend halte man sich also an folgende Regeln:

Besonders werdende Mütter und Kinder sollen möglichst unraffinierte Nahrungsmittel und zudem viel Milch, Gemüse und Früchte zu sich nehmen.

Die Speisen dürfen nicht zu sehr zerkleinert werden (Kauzwang).

Als Zwischenverpflegung sollen 24 Stunden altes Vollkornbrot, Früchte und Nüsse gegeben werden.

Es soll zu unserer eisernen Gewohnheit werden, die Zähne mindestens zweimal im Tag, nach dem Morgen- und Abendessen, zu putzen.

Alle sechs Monate müssen die Zähne vom Zahnarzt kontrolliert werden. Dadurch werden gleichzeitig Schmerzen, Zeitaufwand und Rechnungen weniger groß.

Raffinierter Zucker und Weißmehl sind Feinde gesunder Zähne, also Kampf gegen die überhandnehmende Zeltlischleckerei!

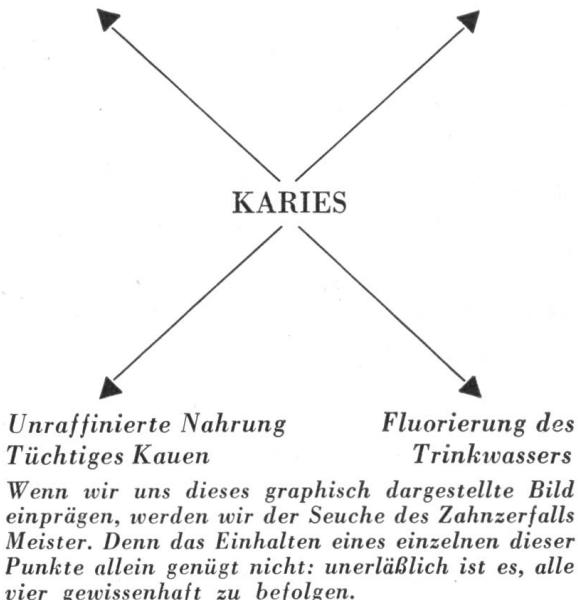
Bei jeder sich bietenden Gelegenheit wollen

wir uns für die Durchführung der Fluorierung des Trinkwassers einsetzen.

### Was die Karies verhindert

*Halbjährliche Kontrolle durch den Zahnarzt*

*Regelmäßiges Zahneputzen*



*Wenn wir uns dieses graphisch dargestellte Bild einprägen, werden wir der Seuche des Zahnzerfalls Meister. Denn das Einhalten eines einzelnen dieser Punkte allein genügt nicht: unerlässlich ist es, alle vier gewissenhaft zu befolgen.*

# Clarel-Practic



Clarel-Practic, das modernste Abwasch- und Reinigungsmittel in der praktischen Plastiktube, reinigt hervorragend und hinterlässt keinerlei Rückstände. Clarel-Practic ist sehr sparsam und mild für die Hände.

### das Beste zum Abwaschen!

Alle Schnyder-Gutscheine gelten als Avanti-Bilderbons !

SEIFENFABRIK SCHNYDER BIEL 7



Für die Wäsche: Sobi-Bleichsoda zum Einweichen und Vorwaschen Ultra-Bienna zum Waschen !

Ein gediegenes Wohn-Eßzimmer für die kultivierte Familie.

**MEER+CIE AG HUTTWIL**

Verlangen Sie unseren neuen Gratiskatalog



*Neu!*

## **Knorr -Aromat nun auch salzlos**

Salzlose Kost — ein Problem für alle, die aus Gründen der Diät auf das traditionelle Kochsalz verzichten müssen. Kein Wunder, denn salzlose Speisen sind bei nahe ungenießbar und widerstehen bald. Knorr hat deshalb in Anlehnung an das bekannte Knorr-AROMAT nach einem Diät-Würzmittel gesucht, das restlos den heutigen Anforderungen der Diätetik entspricht:

## **Knorr -Diät-Aromat**

- frei von Kochsalz
- frei von Natrium
- grosse Würzkraft
- koch- und backfest

**Zusammensetzung:** Ammoniumglutaminat, Hefe, Kaliumchlorid, Kaliumtartrat, Kaliumcitrat, Pflanzenfett, Gemüse und Gewürze.

I.K.S. Nr. 21 646

Mit Knorr-Diät-AROMAT wird nun auch salzloses Essen zum Genuss, denn als Universalwürzmittel kann es gleichermaßen zur Zubereitung der Speisen in der Küche wie zum Nachwürzen am Tisch verwendet werden. Die Würzkraft ist so dosiert, dass sie den Eigengeschmack der Speisen nicht übertönt, sondern fördert und stützt.

**Nun für salzlose Kost:**

**Knorr-Diät-AROMAT (grüne Dose)**

**für salzarme Kost:**

**Knorr-AROMAT (gelbe Dose)**

Erhältlich in Apotheken, Drogerien, Reformhäusern und Lebensmittelgeschäften

Die praktische Streudose mit 65 g Inhalt kostet nur Fr. 2.50