

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 35 (1959-1960)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Zahnpflege ist ein Erziehungsproblem  
**Autor:** Kunz, Hans  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073376>

#### 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:** 15.02.2026

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

# Zahnpflege ist ein Erziehungs- problem

Von Dr. med. dent. Hans Kunz

Wir wissen, daß schon der prähistorische Mensch an Zahnerkrankungen litt. Und daß bereits die alten Ägypter mit der Kunst der Prothetik vertraut waren, zeigen Mumien mit geschnitzten Zähnen aus Maulbeerfeigenbaum. Aber erst etwa seit hundert Jahren haben so viele Menschen schlechte Zähne:

«Das brennt wie heiße Kohlen.  
Au, schreit er, au, verdammt!  
Der Teufel soll sie holen,  
Die Zähne allesamt!»

schreibt Wilhelm Busch irgendwo.

Es ist für mich deprimierend, immer wieder zu erleben, daß Eltern ihre Kinder zu spät zum Zahnarzt bringen. Erst wenn das Kind schon eine Weile über Zahnschmerzen klagt, entschließt sich die Mutter endlich, den Zahnarzt aufzusuchen. Durch ihre unangebrachte Weichheit und ihren Mangel an Realismus wollte sie ihrem Liebling das Zahnarzt-Erlebnis so lange wie möglich ersparen und schädigte dadurch seine Gesundheit. Ganz abgesehen davon, daß die Kinder, denen man bei ihrem ersten Zahnarztbesuch schon große Löcher plombieren muß, Mühe haben werden, weiterhin den Zahnarzt gerne aufzusuchen. Der Schreck und Schock, die solche Kinder dabei erleiden, können sich bei ihnen das ganze Leben auswirken. – Schieben nicht auch drei Viertel aller Erwachsener, auch die intelligenten, tüchtigen, gewissenhaften, die Konsultationen beim Zahnarzt unverantwortlich lange hinaus,

unverantwortlich in bezug auf die Gesundheit und auch auf das Budget?

In einer gründlichen Arbeit über psychische Aspekte in der Zahnheilkunde schreibt der Zürcher Professor Eugen Dolder:

«Weshalb kommt der Patient so oft erst durch Schmerzen getrieben zum Zahnarzt? Weil er Angst hat! Unzählige Bilder in Witzblättern machen sich lustig über diese eigenartige Angst vor dem zahnärztlichen Eingriff. Sie zeigen, welch große Aufbietung von Willenskraft es braucht, den Zahnarzt aufzusuchen. Im Vordergrund dieser Angst steht die bestimmte Erwartung wiederkehrender, bereits bekannter Schmerzen bei der bevorstehenden zahnärztlichen Behandlung. Diese vernünftige Furcht beruht auf früheren Erfahrungen schmerhafter Erlebnisse beim Zahnarzt, bezieht sich also auf präzis faßbare Gefahren. Anderseits empfindet der Patient den zahnärztlichen Eingriff unbestimmt als eine Bedrohung. Das Vordringen in das sensible Körperinnere der Mundhöhle wird als besonders starke Aggression empfunden. Im allgemeinen ist diese primitive Bedrohungsangst aber meistens ein negatives Lebensprinzip, das sich lähmend, irreleitend und als Denkhemmung auswirkt. Sie ist die innere Ursache dafür, daß der Patient trotz aller Aufklärung zu spät zum Zahnarzt kommt.»

Fridolin Tschudi drückt die Situation in folgendem Vers aus:

«Man sitzt auf dem erhöhten Stuhl und schweigt  
und strengt sich krampfhaft an, entspannt zu scheinen,  
indem man ihm, der über uns sich neigt  
und dem man wörtlich seine Zähne zeigt  
im stillen droht, er solle ja nicht meinen . . .»

Aber wir kommen nicht darum herum: Halbjährliche Besuche beim Zahnarzt für die Kinder und allermindestens jährliche Besuche für die Erwachsenen sind unerlässlich. Jedes längere Hinausschieben rächt sich.

Wir müssen unsere Nahrung nicht mehr so lange kauen wie die Höhlenbewohner, weil heute die meisten Speisen so lange gekocht oder so fein zerschnitten werden, daß wir sie fast unzerkaut schlucken können. Weil damit die Selbstreinigung der Zähne dahinfällt, müssen wir sie künstlich reinigen.

So weit sind zwar heute alle Mütter: Sie



Eine Frühjahrskur mit Birkenelixier überwindet die Müdigkeit. Sie verstärkt die Ausscheidungen, entlastet den Körper von den Ablagerungen des täglichen Winterstoffwechsels und reinigt das Blut. Birkenelixier wird aus dem Extrakt von Birkenblättern hergestellt, die im vitalsten Wachstumsstadium gesammelt und dem Zitronensaft und Rohrzucker zugesetzt werden. Wer es vorzieht, sich zur Frühjahrsaufmunterung nur der reinen Pflanzensafte zu bedienen, wählt Weleda Birkenelixier, dessen Wirkung schnell eintritt und lange anhält.

Kleine Flasche Fr. 3.80 Kurflasche Fr. 9.15  
Verlangen Sie die kostenlose Zusendung  
der Weleda-Nachrichten.

**WELEDA AG · ARLESHEIM**

wissen und setzen es durch, daß ihre Kinder von ganz klein auf täglich ihr Zahnbürstchen brauchen. Aber damit lassen sie es meistens bewenden, oder wissen selber von nichts anderem. Mechanisch und ohne sich auch nur einen kleinen Moment zu überlegen was sie tun, reiben sie die Bürste ein paarmal horizontal über die Zähne. Dabei ist es ja offensichtlich, daß beim bloßen Hin- und Herfahren der Zahnbürste die Speiserückstände statt fortgebürstet in die Zwischenräume hineingestrichen werden. Die Bürste muß deshalb mit kreisenden Bewegungen geführt werden. Und was ebenso selbstverständlich scheint und von ebenso vielen nicht beachtet wird: Die Innenseite der Zähne muß so gründlich gereinigt werden wie die äußere Seite.

In vielen amerikanischen Schulen wird die richtige Technik des Zahneputzens in gemeinsamem Spiel mit Freude erlernt. Es wäre zu wünschen, durch Vermehrung der kollektiven Erziehungsmöglichkeiten in den Kinderheimen, Kindergärten und andern Gemeinschaften diese notwendige Erziehung der Zahngesundheit zu vertiefen. Doch hier kann nur hartnäckige Aufklärung zum Erfolg führen; ungefähr in der Art wie man sich heute für die Verkehrserziehung einsetzt.

---

Und die Witzblattzeichnung trifft den Nagel auf den Kopf:



— Soll das heißen, daß ein erfolgreicher, längst erwachsener Kaufmann wie Sie Angst hat vor einem kleinen Bohrer auf einem kleinen Nerv?

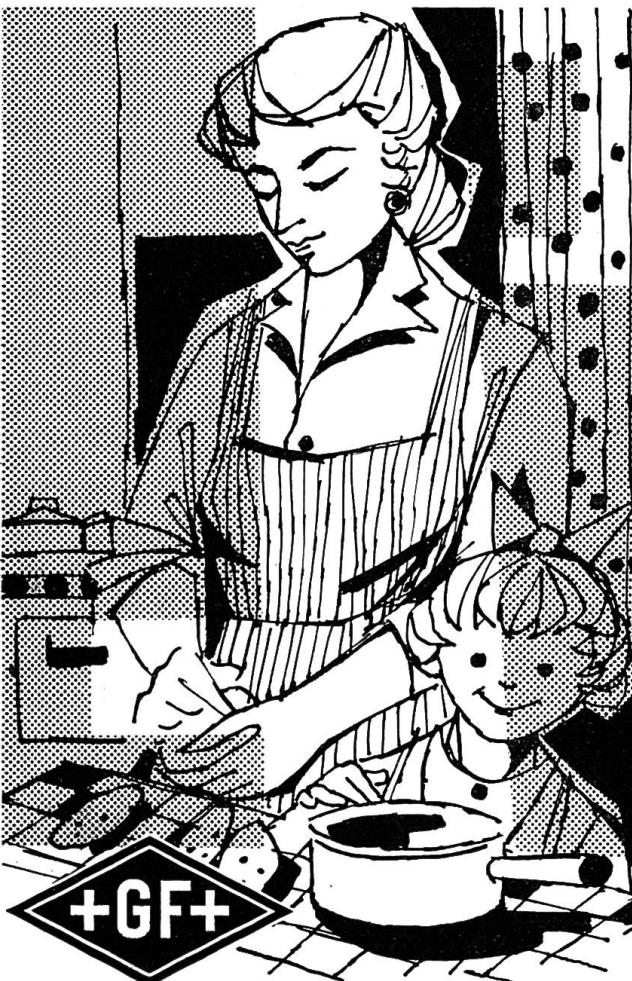
Nun kommen wir noch zur Ernährung. Ge-  
wiß, das ist ein etwas langweiliges Kapitel. Es  
wird so viel über gesunde Kost geschrieben,  
daß einem nicht nur die Lektüre darüber,  
sondern auch bald solches Essen selbst verleidet.  
Nichts ist appetitabtötender, als irgendwo  
Gast zu sein, wo jegliches Brösmeli, das einem  
vorgesetzt wird, nur vom Standpunkt der Ge-  
sundheit aus gesehen auf den Tisch kommt.  
Ich glaube wirklich nicht, daß es nötig ist, un-  
seren jungen Müttern noch lange zu predigen,  
was für Nahrung ihre Kinder brauchen, um  
sich gesund entwickeln zu können. Aber ein  
Punkt muß erwähnt werden, denn, obwohl er  
theoretisch allgemein bekannt ist, wird ihm  
praktisch viel zu wenig Bedeutung geschenkt:

Jederman weiß, daß die Ernährung einerseits  
die Bildung der Kinderzähne beeinflußt, ander-  
seits auch bei allen Menschen die Zahnober-  
fläche durch Liegenbleiben von Speiseresten  
angegriffen wird. Speiseresten aus Zucker und  
Mehl sind die allerärgsten Zerstörer der Zähne.  
Bettmümpeli und Schleckereien sind daher  
einfach so radikal wie nur möglich zu bekämp-  
fen, und auch die Sitte, daß eine Mahlzeit mit  
einer süßen, mehlhaltigen Speise aufhört. Kon-  
fitürenbrot beim Frühstück, Backwaren als  
Zwischenverpflegung, Crèmes und Kuchen als  
Dessert; nach dem Genuss solcher Süßigkeiten  
sollte, wenn man nicht darauf verzichten kann,  
eine Frucht oder sollten Nüsse gegessen wer-  
den, damit die schädlichen Resten wenigstens  
zum Teil fortgeschafft werden.

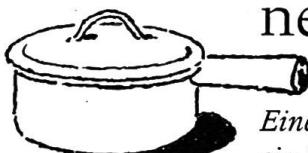
Zum Schluß noch etwas über das Fluor.

*«So hat der Schweizer auch eine undefinierbare Angst vor Vergiftung, wenn man ihm z.B. jodiertes Kochsalz zur Kropfbekämpfung empfiehlt. Darum wird auch mit diesen innern Widerständen im Volke gerechnet werden müssen, wenn wir eventuell einmal mit Fluorzusätzen oder andern Stoffen die Zahnkaries bekämpfen wollen.»* (Prof. Dolder vor 10 Jahren!) Unterdessen sind aber Fluortabletten, fluoriertes Kochsalz, versuchsweise sogar fluorierte Milch und fluoriertes Trinkwasser zur Wirklichkeit geworden. Damit ist ein großer Helfer im Kampf gegen den Zahnzerfall auf den Plan getreten.

In der neuesten Trinkwasserfluoridierungs-  
Diskussion stellt Prof. H. R. Mühlemann fol-  
gendes fest: «*Kéin Zweifel kann darüber be-  
stehen, daß die künstliche Fluoridierung des  
Trinkwassers die heute wissenschaftlich weit-  
aus am besten untersuchte und bewährteste*



## Neue Farben – neue Freude!



Eine Quelle der Freude und  
ein Schmuckstück Ihrer Küche  
ist das farbige +GF+ Gussemail-  
geschirr. In den frohen, leuchtenden Farben ROT, GRÜN  
und GELB ist es Koch- und  
Servicegeschirr zugleich.



Der schwarze Pot-au-feu eignet sich besonders gut für ein  
«Fondue-Bourguignonne»!



Ihr Fachhändler hält unseren  
neuen farbigen Prospekt mit  
Rezepten für Sie bereit!

Verlangen Sie ausdrücklich das +GF+ Kochgeschirr –  
Es wird Ihnen ein treuer Helfer in der Küche sein!

**Georg Fischer Aktiengesellschaft, Schaffhausen**



Zahnärzte haben festgestellt, dass in Europa fast jeder dritte an Zahnfleischbluten oder an dessen Folgeerscheinungen leidet. Gehören Sie auch dazu? Dann tut rasche Hilfe not: Lassen Sie beim Zahnenputzen **Blend-a-med** jeweils zwei Minuten auf das entzündete Zahnfleisch einwirken. Sie werden überrascht sein, wie schnell das Zahnfleischbluten und die entzündlichen Prozesse des Zahnfleisches abklingen. Lockeres Zahnfleisch wird wieder straff und fest, dem Zahnfleischschwund, der Zahnsteinbildung und der gefürchteten Zahnfäulnis (Karies) wird vorbeugegt, was klinisch einwandfrei bestätigt wurde. Darum wird **Blend-a-med** von Zahnärzten so viel empfohlen. Nur in Apotheken und Drogerien zu haben.



Nehmen Sie  
**Femisan**  
das Stärkungsmittel  
für Herz und Nerven  
das Schweizer Frauenpräparat  
der Vertrauensmarke  
Flaschen Fr. 4.90, Fr. 8.85, Kurflasche Fr. 18.75  
in Apotheken und Drogerien

kollektive Kariesprophylaxe darstellt. Auch die absolute Unschädlichkeit des Fluors in dieser wie in den übrigen Verabreichungsformen wird von einem überwältigenden Material wissenschaftlicher Untersuchungen belegt.» Dieser Feststellung kann ich nur beipflichten auf Grund der Einsicht in internationales Aufklärungsmaterial. Dank verschiedener Privatinitiativen haben wir im Kanton Zürich drei verschiedene Darreichungsformen von Fluor:

1. Tabletten (in der ganzen Schweiz erhältlich)
2. Fluorierte Milch (Winterthur)
3. Fluoriertes Vollsatz (bereits in drei bis vier Kantonen)

Prof. Mühlemann warnt nun vor einer Fluorüberdosierung bei gleichzeitigem Gebrauch verschiedener Darreichungsformen. Für die Zürcher Diskussion der Wasserfluoridierung empfiehlt er: «Es dürfte wohl die Aufgabe einer besonderen Kommission sein, den ganzen damit aufgeworfenen Fragenkomplex unter Berücksichtigung der besonderen Verhältnisse Zürichs zu studieren, ganz besonders auch hinsichtlich der Folgen, die sich bei einer Trinkwasserfluoridierung des städtischen Wassers infolge der bereits teilweise eingeführten andern Fluorverabreichungsformen ergeben.»

Auf der ganzen Welt ist heute erwiesen, daß Fluoridation des Zahnmaterials eine gewisse Resistenz gegen Zahnkaries erzeugen kann (bis zu 60 Prozent!) Fluoridation hilft also, den Drachen Karies bekämpfen. Sie kann es aber niemals allein. – Die Gefahr ist leider groß, daß die Mütter, die ihren Kindern Fluortabletten geben, in die irrite Meinung verfallen, das Fluor erlöse sie von der Mühe, die Kinder zu regelmäßiger und in richtiger Technik ausgeführter Zähnereinigung zu veranlassen. Oder sie verpassen den günstigen Zeitpunkt und unterlassen es, schon das Drei- bis Vierjährige zum Zahnarzt mitzunehmen, wobei es sich doch für die faszinierenden Einrichtungen interessieren und seine Zähnchen gern von dem Mann in der weißen Schürze bewundern lassen würde, ohne daß dieser ihm schon eine Silberfüllung legen muß.

Es ist ja klar und einfach: Keiner der vier unten aufgeführten Punkte genügt für sich allein im Kampf gegen den Drachen Karies und damit für eine gesunde Entwicklung überhaupt. Nur mit einem Generalangriff von allen Seiten her kann der Kampf gewonnen werden.

---

## **Mitteilung an unsere Abonnenten**

■ Wir haben dieser Nummer eine Karte beigelegt, mit der Bitte, auf diese die Adressen von Bekannten zu schreiben, von denen Sie annehmen, dass diesen der «Schweizer Spiegel» ebenso willkommen sein könnte wie Ihnen. Wir senden Ihnen, um uns für Ihre Freundschaftlichkeit erkenntlich zu zeigen, für jeden Jahresabonnementen, den wir unter den von Ihnen eingesandten Adressen gewinnen, als Anerkennung nach Ihrer Wahl aus unserem Verlag Bücher im Werte von Fr. 15.—.

■ Schicken Sie uns diese Adressen von Bekannten! Wir werden sie daraufhin nachprüfen, ob sich darunter bisherige Abonnenten befinden. An die andern Adressen senden wir einen Werbebrief und ein Probeheft, mit oder ohne Bezug auf Ihre Empfehlung, ganz wie Sie es wünschen. Wenn Sie uns auch schon feste Abonnenten gewinnen und nennen können, um so besser.

Beachten Sie bitte  
die beiliegende Karte!

Die Herausgeber des «Schweizer Spiegels»

---

### **Auflösung des Kreuzworträtsels von Seite 104**

WAAGRECHT: 1 halb, 5 BS, 6 Stausee, 9 Esel, 12 wo, 13 St, 14 Dill, 16 Man, 17 le, 18 vergisst, 20 mal, 21 Carbo, 23 Auge, 24 Beizer, 26 gegenteilig, 29 viel, 30 Leb', 32 Leid, 33 in, 35 Oer, 36 Ufer, 37 GL, 38 Haeftlinge, 44 Narr, 45 Rn, 46 Kaviar, 49 an, 50 re, 51 a. o., 52 rege, 54 vierundzwanzig, 59 gestoert, 61 neue, 62 Uto, 63 das, 64 rer, 65 Stunden, 68 n. g., 69 tne (ent), 70 re, 71 ad.

SENKRECHT: 1 Hutrand, 2 As, 3 ledige, 4 beiseite, 5 BL, 6 SO, 7 Ase, 8 Altai, 9 Email, 10 Salz, 11 en, 12 Werg, 15 LS, 17 la, 18 Vogelart, 19 gut, 20 Meer, 21 Creek, 22 Belgier, 24 Bier, 25 elf, 27 Ei, 28 Gil, 29 vor, 31 bravo, 34 ni, 36 ungesund, 38 Hadern, 39 Anzuege, 40 Fra, 41 ten, 42 Nago, 43 Go, 44 NT, 45 Regatta, 47 Vienne, 48 Ru, 53 es, 55 NN, 56 wer, 57 zu, 58 it, 60 Tod, 63 DS, 66 Ne, 67 er.

*Man vergibt viel Leid in vierundzwanzig Stunden!*

Tüchtiges Kauen unraffinierter Nahrung (Kauzwang). Kampf den Schleckereien zwischen den Mahlzeiten.

Regelmäßige, exakte Reinigung. (Kreisende Bewegungen vom Zahnsfleisch her.) Separates Putzen des Oberkiefers und des Unterkiefers.



Halbjährliche bis jährliche Kontrolle durch den Zahnarzt.

Fluortabletten oder Fluorvollsatz (auch Meersalz!) Fluorierte Milch oder fluoriertes Trinkwasser. (Auch Anwendung fluorierter Zahnpasta.)

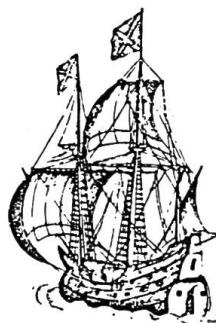


*Frühlingsfroh*

möchten auch Sie sein, wenn die Sonne strahlt und die Kinder lachen. Eine Kur mit dem angenehmen Elchina ersetzt aufgebrauchte Kraftreserven und schenkt Ihnen frisches Aussehen und neue Vitalität. Mit Phosphor+Eisen+China-Extrakten.  
Originalflasche Fr. 6.95, Kurpackung (4 große Flaschen) Fr. 20.50\*

\* Jetzt auch mit Spurenelementen in neuer Packung zum gleichen Preis.

**ELCHINA**  
*eine Kur mit Eisen*



Wer an  
die Magie ...

des Würzens glaubt, wird mit der LEA & PERRINS Worcester-Sauce zu gutem Erfolg gelangen. Diese nach alten indischen Rezepten hergestellte Gewürz-Sauce übt nicht nur eine würzende, sondern auch eine verdauungsfördernde Wirkung aus. Sie gehört zu den wichtigsten Küchenhilfsmitteln eines modernen Haushalts.

Verwenden Sie darum zu Suppen, Stews, Grills, Fleischsaucen, Fisch, Käse und ganz besonders zu Tomato Juice stets Worcester-Sauce. Verlangen Sie aber ausdrücklich LEA & PERRINS, die einzige echte Original-Sauce.

**LEA & PERRINS**