

Zeitschrift:	Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform
Herausgeber:	A. Vogel
Band:	2 (1930-1931)
Heft:	10
Artikel:	Zahnpflege bei Kindern
Autor:	Lange, Hanna
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-968516

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: 17.02.2026

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

ZAHNPFLEGE BEI KINDERN.

Manche Mutter kümmert sich um die Zähne ihrer Kinder zum erstenmal, wenn über Zahnschmerzen geklagt wird. Der Zeitpunkt ist aber viel zu spät. Es ist festgestellt, dass sich schon im vorgeburtlichen Leben des Kindes die Zähne im Kiefer bilden und deshalb sollte schon in dieser Zeit mit der Zahnpflege des Kindes begonnen werden.

Wie man das machen soll? Nun, die Mutter esse nicht nach Lust und Laune, sondern sie esse mehr als sonst Obst, Gemüse, kräftiges Brot usw., sie gehe viel spazieren und mache dabei tiefe Atemzüge. Solange das Kind in der Mutter lebt und solange die Mutter das Kind nährt, deckt es seinen Bedarf an Salzen und Vitaminen auf Kosten der mütterlichen Vorräte. Reichen sie nicht für beide aus, so ist die Mutter die Leidtragende, denn das Kind nimmt, was es braucht, und das bekannte, oft gehörte Wort: «Jedes Kind kostet mich einen Zahn!» findet darin seine Erklärung. Nach der Entwöhnung ist das Kind ganz auf die Ernährung und auf seine Vorräte angewiesen, die gering sind, wenn die Mutter sich nicht naturgemäß ernährt hat und das Kind später nicht naturgemäß ernährt. So kommt es, dass schon in dieser frühen Zeit die Anlage zu späteren Zahnerkrankungen gebildet werden kann. Selbst wenn später die Zähne mit äusserster Sorgfalt gepflegt werden, die Fehler aus der frühen Jugend sind nicht wieder ganz gut zu machen, denn nur auf gut vorbereitetem Boden kann Gesundes sich entwickeln.

Die Nahrung hat nicht nur auf die Zahnbildung, sondern auch auf den fertigen Zahn grossen Einfluss. Kinder, die viel Süßigkeiten bekommen, werden bald mit schlechten Zähnen zu tun haben. Der Zucker zersetzt sich im Munde und bildet Säure, die im Laufe der Zeit tiefe Löcher in die Zahsubstanz frisst. Der Speichel ist zwar so zusammengesetzt, dass er als Schutzmittel gegen diese Säure wirkt und deren Schädlichkeit aufheben könnte. Dieses natürliche Schutzmittel ist uns aber nahezu verloren gegangen, weil wir nicht genügend Speichel absondern. Wir tun vielmehr alles, um die erforderliche Speichelbildung zu verringen. Wer isst denn heute noch ein Stück Brot trocken, so dass es tüchtig gekaut und durch und durch «eingespeichelt» werden muss, um ihm die nötige Geschmeidigkeit zu geben? Beim kleinen Kinde fängt man schon mit dem grossen Fehler an, auch solche Nahrung, die an sich fest ist, in weichem Zustande zu reichen. Der Zwieback, der so prächtig zu knappern wäre, wird in Milch getunkt, von der Brotscheibe wird die harte Rinde abgeschnitten, zu jedem Bissen wird Flüssigkeit zugegeben. Auf diese Weise bekommt die Nahrung mehr als die nötige Feuchtigkeit, um gut in den Magen zu gleiten, und die Speicheldrüsen

Ängstlichkeit schadet dem Kranken, während Frohsinn aufbaut.

werden bei dem Kauvorgang kaum zur Mitarbeit herangezogen. Kleine Kinder, die an «Trockenfütterung» gewöhnt sind, kauen gut, und die Zähne müssen dabei gute Arbeit leisten, grössere Kinder muss man wieder daran gewöhnen, dass sie so weit wie möglich auf die Zugabe von Flüssigkeiten beim Essen verzichten können.

Der schnelle Wechsel von sehr heissen und sehr kalten Speisen ist zu vermeiden, da der Zahnschmelz, die äussere Schutzschicht für den Zahn, darunter leidet und abspringen kann.

Nach jeder Mahlzeit sollten die Zähne mit einer nicht allzu harten Bürste gereinigt werden. Die Reinigung am Abend und nach dem Mittagessen ist notwendiger als die am Morgen, wo eine kräftige Mundspülung mit warmem Wasser genügt. Beim Zahneputzen soll nicht die Eitelkeit massgebend sein, d. h. es soll nicht nur die Schauseite geputzt werden, sondern es soll, wie wir es als Kinder lernten, nach den Fürwörtern im dritten und vierten Fall geschehen: über, unter, vor und zwischen. Das «Zwischen» ist sogar die Hauptsache, denn die Reste, die zwischen den Zähnen sitzen bleiben, bewirken ihre Zerstörung. Von der Zahnbürste soll nur gesagt sein, dass sie nach jedem Gebrauch gut gespült und zum Trocknen aufgehängt werden muss, damit die Borten wieder fest werden. Die kleinen, engen Ständerchen, die meist für die Aufnahme von mehreren Zahnbürsten bestimmt sind, taugen nicht. Die Borsten müssen Luft und Licht haben. Neue Zahnbürsten lege man mindestens zwei Stunden in Salzwasser, um das vorzeitige Ausfallen der Borsten zu verhüten. — Bei Kindern fängt man schon so früh wie möglich an, sie an den Gebrauch der Zahnbürste zu gewöhnen. «Jung gewohnt, alt getan». Der Nachahmunstrieb des Kindes ist sehr gross und sieht es das regelmässige Putzen bei Eltern und Geschwistern, so kann man ihm die grösste Freude mit einer eigenen kleinen Zahnbürste und einem eigenen Wassergefäß machen, mit denen es die ersten selbständigen Versuche unternimmt.

Man muss sich zur Gewohnheit machen, vom dritten Lebensjahr an die Zähne des Kindes in halbjährigen Zwischenpausen untersuchen zu lassen. Man nimmt sich am besten schon lange voraus einen bestimmten Tag dazu vor und notiert ihn im Kalender als eine Sache, die erledigt werden muss, sonst schiebt man solche Dinge gerne auf die lange Bank.

Es ist ein verhängnisvoller Fehler, zu glauben, dass die Milchzähne noch nicht ärztlich behandelt zu werden brauchten. Milchzähne, die doch immerhin jahrelang Dienst tun sollen, werden behandelt und plombiert wie andere auch, und ein erfahrener

Je weniger ein Kind in seinem Forschungstribe auf Kleidung und Wohnung Sorge tragen muss, um desto ungehinderter entwickelt sich sein natürliches Verständnis, um desto weniger bildet sich Trotz und um desto besser gedeiht freier Gehorsam.

Zahnarzt sagte mir, dass durch das Unterbleiben einer notwendigen Milchzahnbehandlung in den späteren Jahren Zahnerkrankungen auftreten könnten, deren Behandlung ein paar Hundert Mark erforderlich machte, während man bei einer rechtzeitigen Behandlung meist mit ein paar Mark davon kommt.

Hanna Lange.

'S IST WEIHNACHTSZEIT.

«'s ist Weihnachtszeit!»
Sagen die Leut',
Und nach alter Väter Sitte
Stellt man in des Tisches Mitte
Einen Baum mit Lichterglanz
Und verquickt sein Leuchten ganz
Mit dem frohen Friedensklang,
Der mit freudevollem Sang
Einst in jener Weihenacht
Froh der Menschheit ward gebracht.
Jeder suchet Freud zu spenden
Und mit fleissig frohen Händen
Schenkt man, was man nur vermag,
Denn es ist ja Weihnachtstag!
Also taten auch die Alten
Sich des Winters Nacht gestalten,
Jene, die vor vielen Jahren
Einst in unsern Gauen waren,
Die nichts wussten von dem Licht,
Das die Finsternis durchbricht,
Die nichts wussten von den Spuren,
Die auf Bethlems stillen Fluren
Durch verheissungsvolles Singen,
Trost den Menschen mochte bringen.
Nein, sie suchten sich zu halten,
Nur am eignen Tun und Walten,
Und so heute gleicherweise
Tröstet man das Herze leise,
Denn die trauten Weihnachtstage
Sollen enden jede Plage,
Und doch ist die gleiche Not,
Immer noch Ziel und Gebot,
Immer noch die gleiche Nacht,
Wer hat solches schon bedacht?

Der grösste Sinnesgenuss, der gar keine Beimischung von Ekel bei sich führt, ist, im gesunden Zustand, Ruhe nach der Arbeit. (Kant.)