

Seute verdienen unser volles Mitleid, und da ich dich vor einem ähnlichen Schicksal bewahren möchte, will ich dir im folgenden einiges über die Zähne und die Mittel zu ihrer Erhaltung mittheilen.

Trotzdem die Zähne durch den harten Zahnschmelz, der die Krone des Zahnes umgibt, sehr gut geschützt sind, können sie dennoch leicht beschädigt werden. Schadhafte Zähne haben aber manche Unannehmlichkeiten zur Folge. Sie bereiten nämlich nicht nur heftige Schmerzen, sondern können auch die Speisen nicht mehr genug zerkleinern. Schlecht zerkauter Speise sind aber schwer zu verdauen und schaden der Gesundheit. So schön ferner ein Mund mit weißen, gesunden Zähnen ist, so häßlich sieht ein Mund aus, in welchem schwarze Zähne stehen oder gar viele Zähne fehlen. Auch verbreiten schlecht gepflegte Zähne oder kranke Zähne einen übeln Mundgeruch.

2. Wir müssen daher die Zähne vor Verletzungen bewahren und auf ihre Gesundheit große Sorgfalt verwenden, um so mehr, als wir sie ja vielleicht sechzig Jahre und noch mehr gebrauchen müssen. Derjenige mutet aber seinen Zähnen zu viel zu, welcher Nüsse und andre harte Gegenstände, statt sie mit einem Hammer oder einer Zange zu zerkleinern, mit den Zähnen zerbeißt. Wie leicht kann dabei ein Stück von dem Zahne abspringen! Die hierdurch offengelegte innere Zahnmasse fault dann mit der Zeit, da sie von dem harten Zahnschmelz nicht mehr geschützt ist, und der Zahn ist verloren.

Die Zähne müssen ferner rein gehalten werden. Von den Speisen, die wir genießen, setzen sich leicht kleine Reste an die Zähne an, geraten in Fäulnis und greifen dann auch den Zahn selbst an. Die Folge ist, daß allmählich die Zahnmasse schwindet und der Zahn hohl wird. Um dies zu verhüten, müssen wir nach jeder Mahlzeit den Mund gehörig mit lauwarmem Wasser ausspülen. Dies allein genügt aber nicht; um die Speisereste zwischen den Zähnen und unter dem Zahnfleisch sicher zu entfernen, muß man außer Wasser jeden Morgen eine Zahnbürste und ein gutes Zahnpulver zu Hilfe nehmen. Zum Abreiben der Zähne kann man auch zur Not ein reines Leinwandläppchen benutzen. Trotz des Putzens können sich aber an den Zähnen braune oder schwarze Flecken zeigen, die von dem sogenannten Zahnstein herrühren. Da auch der Zahnstein den Zahn und das Zahnfleisch reizt, müssen solche Flecken vom Zahnärzte durch vorsichtiges Abkratzen entfernt werden.

Auch oftmalige Berührungen der Zähne mit Säuren, wie sie in Zucker, Obst, Salat und andern Speisen enthalten sind, können den Zähnen schaden. Nach dem Genuß solcher säurehaltigen Speisen muß du daher den Mund besonders sorgfältig ausspülen.

Ferner sind auch sehr heiße oder sehr kalte Speisen, namentlich aber der schnelle Wechsel von kalten und warmen Speisen den Zähnen schädlich. Wie ein Tropfen kalten Wassers, auf den Glaszylinder einer brennenden Lampe gebracht, diesen zum Springen bringt, so entstehen auch in dem