

Hilfe nehmen. 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, so müssen solche Flecken vom Arzte durch vorsichtiges Abtragen entfernt werden.

Auch oftmalige Berührung der Zähne mit Säuren, wie sie in Zucker, Obst, Salat und andern Speisen enthalten sind, kann den Zähnen schaden. Nach dem Genuße solcher säurehaltiger Speisen mußt 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 porzellanartigen Zahnschmelz leicht Sprünge und Risse, wenn man z. B. während des Genusses warmer Speisen kaltes Wasser trinkt. In solchen Rissen, mögen sie auch noch so fein sein, können sich leicht Speisereste festsetzen und das Hohlwerden des Zahnes verursachen.

Sollte dir, lieber Leser, trotz sorgfältiger Pflege deiner Zähne dennoch ein Zahn hohl werden, so geh gleich zum Arzte. Ist die Fäulnis noch nicht zu weit vorgeschritten, so wird er dir den Zahn mit einem Metall oder einer andern festen Masse ausfüllen. Da Luft und Speisen dann nicht mehr an die kranke Stelle des Zahnes gelangen können, so hören die Schmerzen auf, und du wirst den Zahn noch viele Jahre gebrauchen können. Ist aber keine Rettung mehr möglich, so laß ihn vom Arzte gleich ausziehen.

Peter Klante in dem Werk *Aufsätze a. d. Gebiete d. Gesundheitslehre f. Volksschullehrbücher.*

## 175. Ein falscher Freund.

Trau keinem Freunde, ehe du nicht überzeugt bist, daß er es aufrichtig mit dir meint! So mancher schleicht sich mit gleisnerischen Worten an den Menschen heran, nur um ihn nachher desto sicherer verderben zu können. Zu diesen falschen Freunden gehört auch der Branntwein.

„Ich wärme dich,“ spricht er zu dem frierenden Wanderer, dem bei strenger Winterkälte ein Wirtshauschild am Wege winkt. „Nimm schnell ein Gläschen; dann magst du weitergehen! Sollst sehen, wie es danach warm durch deine Glieder zieht.“

Warm wird's dem getäuschten Manne; aber wie lange hält dieses Wärmegefühl an? Gar bald macht es einer um so