

dessen freier Umlauf in der drangvoll fürchterlichen Enge gehemmt ist, einfach nicht liefern kann. So ergeben sich dauernd kalte Füße. Daher wähle Schuhe, die nicht zu eng sind! Nimm recht oft Fußbäder, vergiß aber auch der kräftigenden Wollbäder nicht!

Nach Dr. Heinrich Lahmann.

#### 41. Pfl eget die Zähne!

Die Wichtigkeit guter Zähne wird von vielen Menschen leider erst dann erkannt, wenn sich die Erkrankung derselben in der unangenehmsten Weise bemerkbar macht. Die Zähne sind nicht nur beim Sprechen, sondern auch bei der Ernährung von der größten Wichtigkeit. Gut gekaut ist halb verdaut.

Die Zähne leiden am meisten durch die Zahnfäule, welche durch die zwischen den Zähnen und in den Vertiefungen der Backenzähne zurückbleibenden Speiserefte entsteht. Anfangs zeigt sich an dem Zahn ein graues Fleckchen, das gewöhnlich nicht beachtet wird, da die auf diese Weise beginnende Erkrankung des Zahnes noch keine Schmerzen verursacht; diese stellen sich erst dann ein, wenn das Übel weiter vorgeschritten ist. Es gibt viele Menschen, die sich auch jetzt noch nicht entschließen können, den kranken Zahn durch einen Zahnarzt plombieren zu lassen.

Will man die Zähne lange gesund erhalten, so ist eine peinliche Sauberkeit unerlässlich. Diese Pflege muß schon in der frühesten Jugend beginnen. Nichts nützt den Zähnen mehr als fleißiges Bürsten; dies gilt für jedes Lebensalter. Die Zähne müssen am Morgen, ferner nach jeder Mahlzeit, besonders nach dem Mittag- und Abendessen, also auch vor dem Schlafengehen aufs sorgfältigste gereinigt werden. Wenn ein Zahnpulver verwendet wird, so muß es fein zerrieben sein. Sauer schmeckende Behelfe sind zu vermeiden, denn jede Säure schadet den Zähnen.

Wie der Genuß sehr heißer und sehr kalter Speisen und Getränke schon dem Magen äußerst nachteilig ist, so schadet er auch den Zähnen in hohem Grade; denn durch den Temperaturwechsel wird das feste Email des Zahnes rissig, die Zahnfäule beginnt. Vermeide es ferner, mit spitzigen Gegenständen, mit Nadeln, Messern und Gabeln in den Zähnen zu stochern! Du könntest das Email der Zähne beschädigen und die geringste Verletzung führt allmählich zur Verderbnis des Zahnes.

Schöne, gesunde Zähne sind nicht nur eine Zierde des Menschen, sie sind auch eine Vorbedingung seines Wohlbefindens.

Franz Schütz.