

man die Zähne täglich reinigen\*) und nachher den Mund mit lauem Wasser ausspülen. Hat sich schon „Zahnstein“ angelegt, so lasse man denselben alsbald durch einen Zahnarzt entfernen.

Man verdirbt die Zähne durch Zerbeißen harter Dinge (Nüsse etc.) und durch Stochern mit spizigen, metallenen Gegenständen (Messer, Gabel). — Speisenüberreste erzeugen üblen Mundgeruch und greifen schließlich die Zähne an. Daher entfernt man sie mit einem Zahnstocher aus Holz oder Federtiel. — Scharfgewürzte, sehr saure oder sehr süße Speisen sind den Zähnen sehr nachtheilig, ebenso vieles Rauchen. Am meisten schadet ihnen der rasche Wechsel von warm und kalt. Dadurch bekommt der Schmelz kleine Risse; die Fäulnis und das Hohlwerden beginnen und mit ihnen die Schmerzen. — Ein kranker Zahn steckt leicht auch seine Nachbarn an; daher läßt man ihn lieber zeitig ziehen oder plombieren.

**204. Die Knochen des Rumpfes.** Die Stütze des Rumpfes ist die Wirbelsäule. Dieselbe ist aus 33 übereinander liegenden, rundlichen Knochen gebildet, welche Wirbel heißen. Sie haben mehrere scharfe Erhöhungen oder Fortsätze. Diese dienen besonders zur Anheftung sehr starker Muskeln, welche den Körper aufrecht halten. Die mittleren Fortsätze kann man als Rückgrat fühlen. Die Wirbel sind (auf der Hinterseite) durchbohrt und bilden zusammen eine Röhre, in welche wohlgeschützt das Rückenmark eingebettet ist.

Man unterscheidet 7 Hals-, 12 Brust-, 5 Lenden-, 5 Kreuz- und 4 Endwirbel. Die Halswirbel haben die meiste Beweglichkeit; die Lendenwirbel sind am stärksten; die Kreuzwirbel sind untereinander zum Kreuzbein verwachsen und unbeweglich, ebenso die immer kleiner werdenden Endwirbel.

Von den Brustwirbeln gehen gegen das Brustbein 12 Paar bogenförmige Rippen aus und bilden mit jenen den Brustkorb. Dieser ist gleichsam ein schützender Panzer für die edelsten Organe, das Herz und die Lungen.

Den untern Teil der Rumpfknochen nennt man wegen seiner Form das Becken. Dasselbe setzt sich zusammen aus den Endwirbeln und dem Kreuzbein, an welches die 2 großen, starken Becken- oder Hüftknochen angewachsen sind. Diese sind vorn ebenfalls verwachsen (zum Schosßbein) und endigen unten mit den beiden bogenförmigen Sitzbeinen. Das Becken dient den Gedärmen zur Unterlage.

### 205. Die Knochen der Glieder.

a. Arme und Beine bilden die Glieder. Die Teile des Armes sind der Ober- und Unterarm und die Hand mit Handwurzel, Mittelhand und Fingern. An der „Achsel“ sind die Arme in die dreieckigen Schulterblätter eingelenkt, welche durch starke Bänder an die Rippen geheftet und durch die 2 Schlüsselbeine mit dem Brustbein verbunden sind. Die Beine sind ähnlich wie die Arme gebildet, aber länger und stärker. Sie bestehen aus dem Ober- und Unterschenkel und dem Fuß.

\*) Anleitung hierzu: Zahnpulver, die Zahnpasta; Mundwasser.