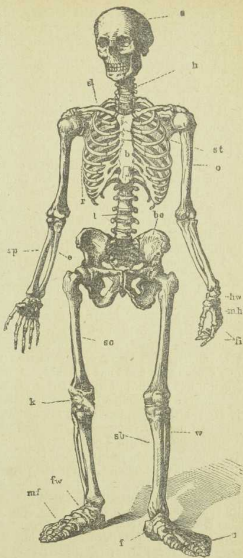


(Elle (e) und Speiche (sp)) und den Handknochen (Handwurzel (hw), Mittelhand- (mh), und Fingerknochen (fi)) zusammen. Ganz ähnlich sind auch die Untergliedmaßen gebildet. Sie bestehen aus dem Oberschenkelknochen (sc), der mit seinem halbkugligen Gelenkknopfe in der Gelenkpfanne des Hüftknochens (be) eingelenkt ist, den Unterschenkelknochen (Schien- (sb) und Wadenbein (w)), und den Fußknochen (Fußwurzel- (fw), Mittelfuß- (mf) und Zehenknochen (z)). Vor dem Kniegelenke liegt die Kniescheibe (k).

3. **Pflege der Knochen.** In der Jugend, wo der Knorpel bei den Knochen vorherrscht, sind diese noch weich und biegsam und daher leicht zu Verkrümmungen geneigt. Deshalb halte den Körper stets gerade und sitze nie gebückt oder schief! Besonders achte auch beim Schreiben darauf, daß du den Oberkörper stets aufrecht hältst, da sonst leicht eine Verkrümmung der Rückenwirbelsäule eintritt. — Vermeide es auch, mit einem Arm anhaltend schwere Last zu tragen, wie dies beim Wassertragen, Kinderwarten u. leicht geschieht, da dadurch die eine Schulter leicht niedriger wird als die andere.

4. **Zähne.** Ein erwachsener Mensch hat 8 Schneide-, 4 Eck- und 20 Backenzähne. Die in den ersten Lebensjahren hervorgetretenen 20 Zähne (8 Schneide-, 4 Eck- und 8 Backenzähne) heißen Milchzähne und fallen im 7. oder 8. Lebensjahre wieder aus. Bis zum 14. Jahre haben sich dann die bleibenden Zähne bis auf die letzten Backenzähne, die „Weisheitszähne“, entwickelt. Diese bilden sich zuweilen erst im 30. Lebensjahre. An jedem Zahne unterscheidet man Krone und Wurzel. Eine glänzende, weiße Masse, der Schmelz, umgiebt den Zahn. Im Innern der Krone ist eine kleine Höhlung, in welche durch die Wurzelspitze ein Nerv und eine Ader eindringen.

5. **Pflege der Zähne.** Sobald der Zahn hohl und der Nerv in der Krone bloßgelegt wird, entsteht der Zahnschmerz. Um das Hohlwerden der Zähne zu verhüten, bürste man dieselben täglich mit Spiritus oder Schlemmkreide, da durch die in Säuren übergehenden Speisereste der Zahnschmelz zerfressen wird. Dasselbe geschieht



Das Skelett des Menschen.