

Beim Sprechen, Niesen, Husten oder Räuspern kann jedoch die Krankheitsursache auf andere Mitmenschen übertragen werden. Eine unsaubere Mundhöhle bildet also eine ständige Gefahr nicht nur für unsere eigene, sondern auch für die Gesundheit unserer Mitmenschen.

Auch der beste Magen muß schließlich Schaden leiden, wenn man ihm zumutet, daß er andauernd große Mengen von Eiter und sonstigen Zersetzungserzeugnissen des kranken Zahnfleisches verdauen soll. Viele schwere Magenleiden, die jahrelang der ärztlichen Kunst spotteten, sind schließlich geheilt worden, nachdem eine sorgsame Zahn- und Mundpflege Platz gegriffen hatte.

Wer die Zahnverderbnis wirksam bekämpfen will, muß vor allem für eine naturgemäße, nährsalzreiche Nahrung sorgen, damit die Zähne die für ihren Aufbau erforderlichen Mengen von Kalk und Magnesia reichlich im Blute vorfinden. Dazu dienen Milch, Eier, Obst, grüne Gemüse und als Getränk kalkreiches Trink- oder Mineralwasser. Jede Überfütterung mit Fleisch, Kartoffeln und weichen Mehlspeisen muß vermieden werden. Das billigste und beste Nahrungsmittel ist und bleibt hartes Brot. Jeder Nahrungsbissen sollte 30- bis 40 mal gekaut werden, ehe man ihn hinabschluckt. Wer schon in frühester Kindheit seine Kauwerkzeuge kräftig gebraucht, dessen Zähne, Kieferknochen, Kaumuskeln und Speicheldrüsen bilden sich zu einem hohen Grade von Vollkommenheit aus. Auch beim Erwachsenen erhält das ausgiebige Kauen von hartem Brote das Zahnfleisch gesund und reinigt die Zähne besser als Zahnbürste und Mundwasser.

Das Endziel jeder zielbewußten Mundpflege heißt peinlichste Sauberkeit, die am besten mit Hilfe von Zahnbürsten, Zahnstochern und Spülungen erzielt wird. Zuerst spüle man den Mund aus, um die größten, lose sitzenden Speisereste zu entfernen. Dann besuche man die Bürste, nehme einen Schlud blutwarmer Spülflüssigkeit in den Mund, beiße die Schneidekanten der Vorderzähne aufeinander und puße die Außenflächen der Zähne bei geneigtem Kopfe vorwiegend in senkrechter Richtung auf und ab. Nun öffne man den Mund recht weit und bürste auch die Innenflächen und Kauflächen der Zähne sorgsam ab. Nachdem die Zähne gereinigt sind, kommt die Mundschleimhaut und die Oberfläche der Zunge an die Reihe. Es schadet nichts, wenn die Schleimhaut anfangs etwas blutet. Durch sanfte Massagebehandlung mit einer mittelweichen Zahnbürste wird das Zahnfleisch bald so sehr gekräftigt, daß es an den Zähnen straff anliegt. Während des Bürstens an den verschiedenen Stellen des