

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 Nahrungsbiß sollte 30- bis 40 mal gekaut werden, ehe man ihn hinabschluckt. Wer schon in frühester Kindheit seine Kauwerkzeuge kräftig gebraucht, dessen Zähne, Kieferknochen, Kaumuskel 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 befeuchte man die Bürste, nehme einen Schluck 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 Mundes sollte man stets einen Schluck Spülwasser im Munde behalten, damit der abgebürstete Schmutz von dem Wasser aufgenommen und mit ihm ausgespien werden kann. Wenn man langsam mit dem Munde Luft einzieht, den Kopf entsprechend neigt und eine kleine Bürste benutzt, dann gelingt es schließlich jedermann, unter steter Mundwasserbefeuchtung zu bürsten.

Zahnbürsten sollen sehr sauber gehalten werden, indem man sie nach jedesmaligem Gebrauche gründlich auswäscht und hernach zum raschen Trocknen an die Luft hängt. Die engen Spalträume zwischen den einzelnen Zähnen werden am besten mit einem dünnen elastischen Zahnstocher gesäubert.

Als ein sehr gutes und zugleich billiges Mundwasser hat sich die einprozentige, blutwarmer Kochsalzlösung (einen Fingerhut voll Salz auf ein Viertelliter warmes Wasser) bewährt, die den Mundschleim leicht