

löst und nebenbei eine hinreichend starke spaltpilzfeindliche Wirkung entfaltet.

Sehr häufig lagern sich auf den Zähnen unsaubere Beläge ab, die mit Bürste und Spülwasser allein nicht wegzubringen sind. Da werden nun Zahnpflegemittel in Gestalt von Pulvern oder Pasten angeboten, die die Zähne angeblich in kurzer Zeit blendend weiß machen sollen. Vor allen diesen Mitteln kann nicht eindringlich genug gewarnt werden, da sie den Zahnschmelz entkalken. Schmutzige Beläge müssen langsam weggeputzt werden mit Hilfe von guten Zahnpulvern, die in der Hauptsache aus Schlemmkreide bestehen.

Leute mit mangelhaft gebauten Zähnen sollten ihre Zähne nach jeder Nahrungsaufnahme reinigen, besonders dann, wenn sie Mehlspeisen, Zuderwaren oder feines Gebäck genossen haben. Auch bei Magenleidenden und Schwerverkranken muß besonders sorgfältig auf die Mundpflege geachtet werden. Vor allen Dingen aber soll man die Mundreinigung abends vor dem Schlafengehen vornehmen. Die säurebildenden Spaltpilze entfalten ihre verderblichste Tätigkeit gerade während der Nachtruhe, wenn kein alkalischer Speichelstrom vorhanden ist, der tagsüber die neugebildeten Mundsäuren immer wieder wegzuspülen vermag.

Sorgsame Zahnpflege in der Jugend verhütet viele Schmerzen und Unannehmlichkeiten und erspart manchen Leuten ein kleines Vermögen, das späterhin für künstliche Gebisse, für den Arzt und Apotheker oder für entgangenen Arbeitsgewinn geopfert werden muß.

