

**Zeitschrift:** Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz  
**Herausgeber:** Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen  
**Band:** 72 (1978)  
**Heft:** 19

**Rubrik:** Nach dem Essen Zähne putzen nicht vergessen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 01.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Nach dem Essen Zähne putzen nicht vergessen

Das ist ein alter Slogan. Wir kennen ihn vielleicht aus unserer Schulzeit. Ein Slogan ist ein Werbespruch. Er wirbt hier für eine gute Sache.

Unsere Essgewohnheiten haben viel zum Zerfall gesunder Zähne beigetragen. In unserer Kind- und Jugendzeit waren Süßigkeiten Belohnungen. Man ging zur guten Gotte, um ihr einen Dienst zu erweisen. Mit dem guten Zeugnis ging man zum guten Götti. Schaut man sich heute im Restaurant die Dessertkarte an, wird die Wahl zur Qual. Was da alles an Süßigkeiten angeboten wird!

Ich kenne eine Familie. Vater und Mutter gehen dem Verdienst nach. Zum Mittagessen holt man sich in der Konditorei Stückli und macht dazu einen Tee.

Es sind aber nicht nur etwa die Süßigkeiten. Das Angebot an Speisen in Beuteln und Büchsen wird immer grösser. Immer weniger kommt frisches Gemüse auf den Tisch. Weissbrot, Gipfel und Weggli verdrängen das für die Zähne gesunde Vollkornbrot. Und dazu dürfen wir eines nicht übersehen: «Gut gekaut ist halb verdaut!»

### Die Folge

«Von 6 Millionen Einwohnern in der Schweiz leiden 5,99 Millionen an kranken Zähnen!» Das sind angesteckte und faule Zähne. Das sind Zahnfleisch-erkrankungen. Das ist Zahnfleischrückgang = Parodontose. Ein Zahnarzt sagt: «Die Zahlen sind übertrieben. Es steckt Wahres darin. Diese Wahrheit müssen wir sehen.»

### Die Klage

Ein anderer Zahnarzt klagt: «Schreit ein Säugling, bekommt er heute noch den Nuggi, den Schnuller, bestrichen mit Honig oder anderer Süßigkeit. Das Kind wird sofort ruhig. Die Mutter auch. Und wieder ertönt das Geschrei, wenn der Säugling nach Süßigkeit verlangt. So gewöhnen sich die Mutter und das kleine Menschlein an diese ‚Beruhigungsmittel‘.»

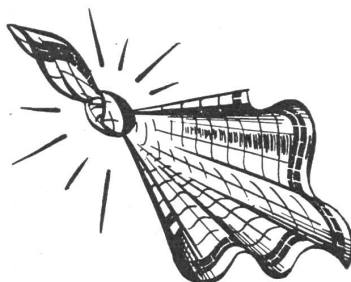
Geht das Kind später in den Kindergarten und in die Schule, lauern andere Gefahren. Zu Hause tönt es: «Alle andern Kinder bekommen Süßigkeiten für die Pause. Nur ich nicht.» Da kann doch die Mutter wirklich nicht anders. Das Brötli mit Schokolade ist im Schulsack. Oder dann ist der Franken im Geldbeutel des Kindes. Es muss für die Pause das haben, was andere Kinder auch haben!

### Was tut die Schule?

Im Kampf gegen Karies, Zahnkrankheiten, gibt sie den Pausenapfel ab. Isst das Kind den Apfel, oder verschenkt es ihn, weil es etwas Besseres hat oder kaufen kann? In vielen Schulen gibt es heute sogenannte Zahnputzstunden. Es wird dem Schüler genau gezeigt, wie man mit der Zahnbürste umgehen muss. Aber was nützt alle Mühe, wenn zu Hause dann nichts gemacht wird?

Wenn Sie das gesehen haben, werden Sie anders über das Zähneputzen denken.

Neben mir liegt eine deutsche Illustrierte. Da sieht man Fotos von angesteckten Zähnen. Es sind grosse Vergrößerungen. Da sieht man auf einem Zahn ein Gebilde wie ein dicker Bodenteppich. Das sind alles Bakterien, schädliche kleinste Lebewesen. Sie konnten sich ansiedeln und vermehren, weil die Zähne einige Tage nicht mehr geputzt worden sind. «In meinem Munde soll es so etwas geben?» fragt man sich, wenn man das sieht. Ein anderes Bild zeigt ein Loch in einem Zahn. Dazu liest man: «Die Millionen-Armee der Bakterien hat den Zahnschmelz zerstört und das Zahnbein erobert.»



### Die Lehre daraus!

Sieht man solche Bilder, denkt man daran: «Nach dem Essen Zähne putzen nicht vergessen!» Wenn man es aber doch vergisst? Ja, dann kommt eben der Schmerz. Und zum Schmerz kommt der Gang zum Zahnarzt. Schlussendlich liegt die Rechnung auf unserem Tisch.

Nur rasch nach dem Essen die Zähne putzen und dazu den Mund spülen nützt nicht viel. Da muss mindestens 2 Minuten gereinigt werden: hin und her, von oben nach unten, innen und aussen. Zahnärzte empfehlen eine Bürste aus Nylonborsten. Die Zahnbürste muss nach Gebrauch gut gereinigt werden. Man sollte sie nicht einfach ins offene Glas stellen. Es ist besser, wenn man sie in die Hülle oder Schachtel steckt, in der man sie gekauft hat.

Auch hier gilt: Vorbeugen ist besser und zudem billiger als heilen! EC

## Auch wir werden vielleicht einmal alt

### Das alte Fraueli am Fussgängerstreifen

Es ist gehörbehindert. Die Autos kommen von beiden Seiten. Auch es möchte und muss zur Post hinüber. Sieht es nicht mehr gut? Nun könnte es gehen. Aber da sind viel zu viele Leute. Da hat es Angst in diesem Menschenstrom. Es wartet lieber. Ein freundlicher Automobilist gibt ihr das Handzeichen. Sie sieht es aber nicht. Vielleicht sieht sie es und weiss nicht, was das bedeutet. Ja, ja, man ist halt nicht mehr jung. Alles nimmt so langsam ab!

### Der rücksichtsvolle Autofahrer

Vor dem Fussgängerstreifen ist er besonders vorsichtig. Er gibt sein Handzeichen. Geht das alte Fraueli nun nicht über den Zebrastreifen, fährt er nicht einfach weiter. Auch er wird vielleicht einmal alt werden. Dann ist auch er froh, wenn man Rücksicht auf ihn nimmt.

### Und wir?

Wir müssen uns vermehrt Zeit nehmen, alten und vor allem gebrechlichen Mitmenschen in solchen Lagen zu helfen.

## Der 1. April 1912 — eine Erinnerung

Mit meinem Grossvater, einer Tante und meinem Bruder steuerten wir dem Rossboden zu. Der Rossboden ist ein grosses Feld. Ist es nicht vom Militär besetzt, weiden darauf die Schafe. Da war ein grosser Platz durch Seile abgesperrt. Krampfhaft hielt mich meine Tante an der Hand. Ich war damals erst 5jährig. Sie hatte vielleicht Angst, ich könnte ihr unter den Seilen entwischen.

### Was war denn da los?

Das erste Flugzeug war nach Bündens Hauptstadt gekommen. Der Pilot hiess René Grandjan. Aus allen bündnerischen Tal-schaften waren die Leute herbeigeeilt. Da musste man doch dabei sein. Eine neue Zeit begann, eine herrliche Zeit, da auch der Mensch nun fliegen kann!

Die Maschine stand auf dem Platz. Gespannt schaute man auf das Ungetüm. Man war voller Erwartung. Kräftige Windstöße schüttelten und rüttelten die breiten, langen Flügel. So viele Leute hatte ich noch nie beisammen gesehen. Auch das beeindruckte mich. Dazu ärgerte mich die Tante. Krampfhaft hielt sie mich fest. Dann sah ich den Mann, den Flieger. Den vielen Schaulustigen erzählte er etwas. Ich verstand das nicht. Dann löste sich die Menschenmenge auf. Auch wir gingen heim. Das war der Ostermontag 1912, ausgerechnet der 1. April. Und für dieses «Schauspiel» war man aus der Stadt weit nach dem Rossboden gelaufen?

Grandjan konnte an diesem Tag einfach nicht starten, nicht hochfliegen. Unmöglich. Der Wind war zu stark. Gross und klein, alt und jung, waren vergeblich auf den Rossboden gekommen.

Ich sah diesen ersten Flieger aber dann doch. Am 13. des gleichen Monats — ich war wieder an der Hand meiner Tante — flog René Grandjan über die Stadt dahin und entschwand unseren Blicken. EC