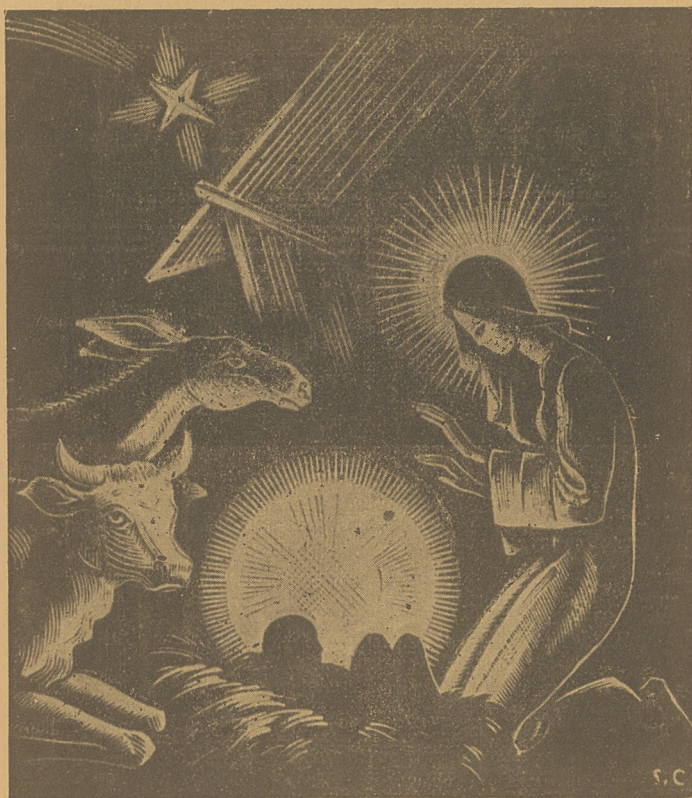


# NA STRAŻY ZDROWIA





# POLSKIE TOWARZYSTWO HIGIENICZNE

---

# NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR. M. KACPRZAK

---

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3

Redakcja: Chocimska 24. Tel. 8-83-90.

Administracja: Karowa 31. Tel. 663-46.

---

Rok II

WARSZAWA — Grudzień 1936

Nr 12.

---

*Żeby człowiek był zdrow, musi dobrze trawić, żeby dobrze trawił, musi pokarmy dobrze żuć, żeby zaś dobrze żuć, musi mieć zdrowe zęby, bo każdy pokarm musi być tak zmielony, żeby się rozpuścił; żołądek nie posiada żadnego narzędzia do rozcierania pokarmów. Nasi przodkowie mieli zęby niezłe do późnej starości, co potwierdza badanie starych czaszek. Jak wiadomo, zwierzęta, nie tylko dzikie lecz i domowe, mają na ogół dobre zęby. A my?*

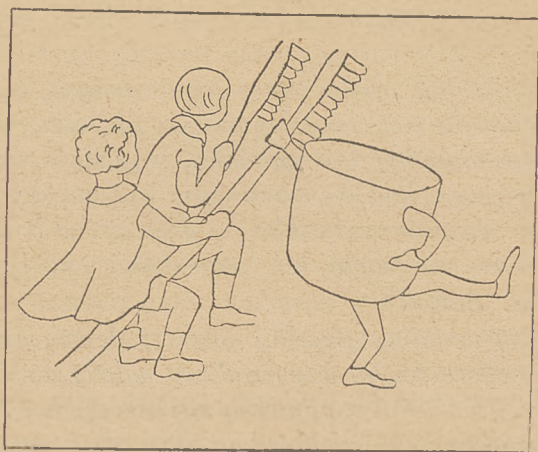
*Ileż to razy widzimy złe zęby nawet u dzieci, a człowiek dorosły, któryby miał wszystkie zęby w porządku, należy do rzadkości; w starszym wieku wszyscy prawie obywają się bez zębów. Złe zęby często są przyczyną bólu, który człowiekowi nie daje spokoju, niekiedy zaś jest tak straszny, że człowiek, jak to powiadają, na ścianę gotów wleźć i wszystko robi, byle się tylko od tego bólu uwolnić. Ból jest następstwem nieumiejętnego obchodzenia się z zębami, a najczęstszym ratunkiem w tych zapuszczonych przypadkach jest wyrwanie zęba.*

*Wokoło złych, zepsutych zębów działa się często spaluchniałe, ropiejące, to znaczy, że tam mnożą się bakterie, które z tego miejsca mogą się roznosić po całym ciele. Z ust takich zwykle rozchodzi się przykra woń. bardzo uciążliwa dla innych ludzi. Zęby brzydkie, żółte, połamane, dziurawe, źle pielęgnowane bardzo szpecą człowieka; człowiek bez zębów rzadko dobrze wygląda i naodwrot — zęby równe, ładne, ogromnie dodają uroku człowiekowi. Stąd istnieje nawet takie powiedzenie, że kobieta z ładnymi zębami nie może być brzydka.*



*Nie wszyscy wprawdzie mamy od urodzenia jednakowe zęby. Jeden człowiek już od natury ma zęby mocne, inny słabe, jeden ładne, drugi brzydkie. Ale zęby mocne i ładne można zniszczyć, a przez umiejętną pielęgnację można w dobrym stanie długo utrzymać; zęby słabe i brzydkie przez umiejętnie obchodzenie się z nimi można podtrzymać lata całe, od cierpienia uchronić i od przedwczesnej utraty zabezpieczyć.*

*Na czym polega właściwa pielęgnacja zębów, dowie się czytelnik z obecnego numeru naszego pisma.*



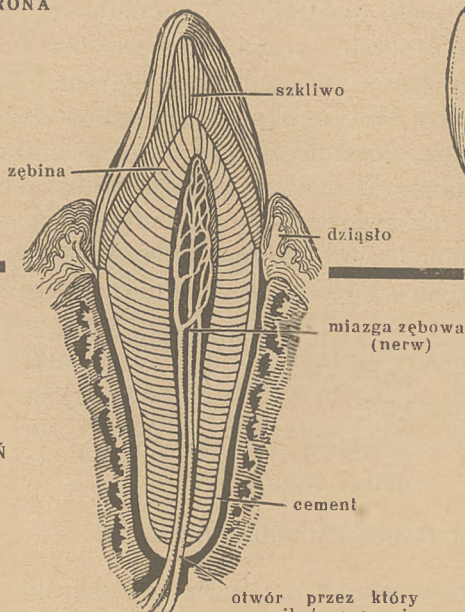
*Zęby tworzą podstawową część narządów trawienia; bez zębów najzdrowszy żołądek nie może działać prawidłowo.*

## O BUDOWIE ZĘBÓW.

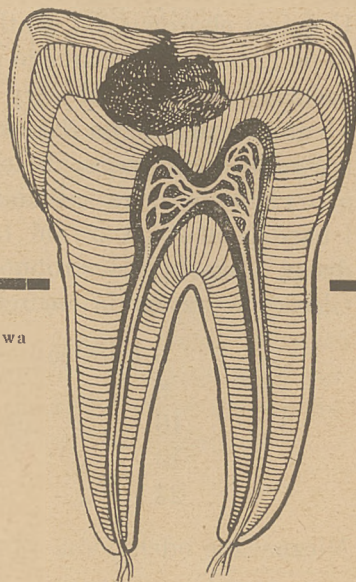
Żeby zrozumieć, jak należy pielęgnować i leczyć zęby, trzeba najpierw uprzytomnić sobie, jak ząb jest zbudowany. W każdym zębie odróżniamy koronę i korzeń. Koroną nazywamy część zęba widoczną na wierzchu, korzeniem — tę część, która tkwi w szczęcie w zagłębieniu kości, które nazywamy zębodołem. Zarówno korzenie jak i korony zębów wyglądają różnie, zależnie od celów, jak im mają służyć. Na wierzchu korona zębów pokryta jest szkliwem (emalią), a korzeń cementem, miększym niż szkliwo, które jest bardzo twarde, ale jednocześnie kruche i łatwo pęka. Pod szkliwem i pod cementem znajduje się główna część zęba, podstawowa jego masa, zwana zębiną.

W środku każdego zęba jest tak zwana miazga zębowa, w której znajdują się naczynia krwionośne i nerwy. Miazgę zębową w życiu potocznym nazywamy niezupełnie słusznie nerwem. Naczynia krwionośne i nerwy przenikają do miazgi zębowej przez maleńki otvorek, znajdujący się w wierzchołku zęba.

KORONA



otwór przez który  
przenikają naczynia  
krwionośne  
i nerwy



Psujący ząb trzonowy





Z. PRZYBYLSKA, lek. dent.

## KIEDY POJAWIAJĄ SIĘ ZĘBY.

Człowiek ma zęby mleczne i stałe. Rozpatrzmy najpierw w jakiej kolejności i kiedy zjawiają się w ustach człowieka zęby mleczne. Wyrzynanie się zębów mlecznych zaczyna się w 7 — 8 miesiącu życia, a kończy się, kiedy dziecko ma 2—2½ lat życia. Bywają tu najrozmaitsze odchylenia. Czasem zęby mamy już u dzieci 3 — 4 miesięcznych. U dzieci chorowitych, wątłych, pierwszy ząb ukazuje się czasem dopiero po 12 miesiącu. Samego procesu wyrzynania się zębów nie można uważać za chorobę, ale objawy z nim związane, np. zły sen, niepokój, mogą ujemnie wpłynąć na dziecko. W tym okresie nie należy dzieciom dawać korzenia fiołkowego, kólek kościanych, bo one nie pomagają, a przeciwnie mogą zaszkodzić. Dziąsła dziecka są nadzwyczaj delikatne i bardzo łatwo je zranić tak twardymi przedmiotami. A wtedy mamy drogę otwartą dla drobnoustrojów. Zębów mlecznych ma dziecko 20. Okresy wyrzynania się zębów mlecznych są mniej więcej następujące:

6 miesięcy	—	centralny duży siekacz,
8	„	— mały siekacz,
16	„	— kiel,
13	„	— pierwszy trzonowy i
24	„	— drugi trzonowy.

Nieznaczne odchylenia są rzeczą zupełnie normalną.

Przełomowym niejako rokiem dla uzębienia dziecka jest 6-y rok życia, albowiem w tym roku zjawia się nowy ząb — *1 duży stały trzonowiec*. Ten ząb chciałabym polecić szczególnej opiece matek. Jest to niby kamień węgielny i fundament całego uzębienia. W ciągu 5 — 6 lat, kiedy dziecko zmienia zęby mleczne na stałe, ten ząb stoi opoką; ma on

ogromne znaczenie dla budowy szczęki, prawidłowego ustalania się zgryzu i innych zębów stałych. A jest on tak bardzo niedoceniany. Często się słyszy od matek: „To jest ząb mleczny i tak wypadnie“. Ząb ten nie ma poprzednika, wyrasta on poza mlecznymi zębami. Dla łatwiejszej orientacji proszę pamiętać: idąc od środka, mamy po każdej stronie 5 zębów mlecznych: 2 siekacze (duży i mały), kiel i 2 trzonowe. Ząb nowy szósty, który często nazywamy szóstką, jest właśnie owym filarem, o którym mówiłam. Utrata jego jest niepowetowana dla uzębienia.

Zapoznajmy się teraz z czasem wyrzynania się zębów stałych. Jest ich 32.

Pierwszy centralny duży siekacz	w	7	roku życia,
drugi mały siekacz . . . . .	w	8	„ „
kiel . . . . .	w	12	„ „
pierwszy mały trzonowiec . .	w	10	„ „
drugi „ „ . .	w	11	„ „

Dalej mamy zęby, które nie miały poprzedników mlecznych, mianowicie:

pierwszy duży trzonowiec . .	w	6	roku życia,
drugi „ „ . .	w	12	„ „
trzeci „ „ . .	w	18	„ „

Wahania co do terminu wyrzynania się zębów w granicach jednego roku są zupełnie normalne. Tylko trzeci duży trzonowiec, który nazywamy zębem mądrości, może bardzo opóźnić swoje zjawienie się w szeregu zębów.

Każdy ząb ma formę przeznaczoną dla tego rodzaju pracy, którą ma wykonywać. A więc siekacze mają formę dłuta — są one przeznaczone do odgryzania jedzenia. Stożkowate kły, zęby o bardzo mocnej budowie, są przeznaczone do rozrywania specjalnie twardego pożywienia. Szeroka zaś powierzchnia trzonowców z guzkami, służy do rozmielania pokarmów. Wszystko stworzyła przyroda mądrze i celowo.

---

*Lepiej mieć najgorsze, byle wyleczone, zęby własne,  
niż najładniejsze sztuczne.*

---



## JAK NALEŻY SIĘ ŻYWIĆ, ABY ZAPOBIEC POWSTANIU PRÓCHNICY ZĘBÓW.

Od dawna już zauważono, że istnieje jakiś związek między psuciem się zębów, a sposobem żywienia się. Początkowo tłumaczono sobie ten fakt głównie lub jedynie gniciem resztek pożywienia w jamie ustnej, żuciem twardych pokarmów i t. d. Od niedawna jednak przekonano się, że wpływ żywienia na stan zębów zależy w dużej mierze od składu pożywienia, które przyjmujemy.

Do składników odżywczych, których niedostateczna ilość odbija się bardzo źle na uzębieniu, należą wapień, fosfor (sole). oraz witaminy D (przeciwnkrzywica) i C (przeciwskorbutowa). Dlaczego właśnie te składniki, a nie inne? Otóż we krwi musi być zawsze ta sama ilość wapnia i fosforu. Jeśli w przyjętym pożywieniu jest ich za mało, wtedy składniki te są czerpane z kości i zębów, które ulegają w ten sposób odwapnieniu. Jeżeli niedobór wapnia i fosforu trwa długo, wtedy zęby i kości stają się kruche i łamliwe.

Witamina D jest potrzebna do prawidłowego kostnienia. Bez tej witaminy wapień i fosfor gorzej wsysają się i nie mogą odkładać się ani w zębach, ani w kościach, choćby tych składników w pożywieniu była dostateczna ilość. Witamina C jest potrzebna do zachowania prawidłowej budowy zębów i kości. W razie jej niedoboru budowa miazgi zmienia się tak, że wtedy ząb nie odżywia się właściwie. Naturalnie i inne składniki pokarmowe mają również wpływ na jakość uzębienia, ale już mniej wyraźny. Zatem, aby zapobiec psuciu się zębów przez racjonalne żywienie, należy spożywać takie pokarmy, które zawierają dużo wapnia i fosforu: mleko, ser, jaja, jarzyny strączkowe, oraz witaminy C świeże jarzyny i owoce).

Bardzo mało produktów zawiera witaminę D. Jest jej trochę w mleku, maśle i żółtkach jaj, ale i to zależy od pory roku. W lecie witamina D powstaje w naszej skórze pod wpływem naświetlania słońca, w zimie zaś fakt ten nie zachodzi. Dlatego też w zimie należy podawać tran, który zawiera znaczne ilości witaminy D.

Kiedy najczęściej rozwija się próchnica zębów? Bywa ona najczęściej u dzieci, młodzieży i kobiet ciężarnych oraz karmiących, a to dlatego, że właśnie w tych wypadkach organizm ludzki potrzebuje najwięcej wapnia, fosforu i witamin (dzieciom potrzebne są te składniki do wzrostu, kobiecie ciężarnej dla płodu). Dlatego też bardzo ważne jest



podawanie wyżej wspomnianych produktów dzieciom, młodzieży oraz kobietom karmiącym i ciężarnym.

Czy racjonalne żywienie wystarcza, aby zapobiec powstawaniu próchnicy zębów? Nie, ponieważ i inne czynniki mają wpływ na rozwój próchnicy, jak np. tworzenie się kamienia zębowego, fermentacja w jamie ustnej, rozpuszczanie zębów przez kwasy, nadłamywanie zębów przez gryzienie twardych przedmiotów, działanie zimna i gorąca szybko po sobie następujących i t. d.

Jeśli chodzi o dzieci i młodzież, to wpływ żywienia na uzębienie jest większy, dlatego, że u nich wapnienie zębów jeszcze trwa, podczas gdy u dorosłych jest ono już zupełnie zakończone. Dlatego też często udaje się u dzieci szkolnych za pomocą zmian w żywieniu zatrzymać tworzenie się dziur w zębach, a nawet reperowanie się całych ubytków.

Czas, w którym można najwięcej zrobić, żeby zapobiec próchnicy zębów jest okres życia w łonie matki i w pierwszych latach życia po urodzeniu. Wtedy bowiem rozstrzygają się losy uzębienia, ich wygląd i trwałość. Przyczyną tego jest fakt, że wapnienie zębów mlecznych zaczyna się już w 4 — 5 miesiącu ciąży. W okresie przyjscia dziecka na świat już rozpoczęte jest wapnienie zębów stałych. Zęby te wapnieją w następujących okresach czasu: siekacze w pierwszym roku życia, drugie trzonowe — w drugim roku, przednie trzonowe i kły w 3 — 4 roku, drugie przedtrzonowe w 4 — 5 roku i wreszcie trzecie trzonowe w 9 roku życia. Całkowite ukończenie procesu wapnienia zębów stałych ma miejsce dopiero w kilka lat później, a więc między 10 — 20 rokiem życia.

Kształt uzębienia wpływa również na próchnicę, gdyż zęby źle uformowane są mało odporne na psucie się.

Czego i ile należy jeść, żeby dostarczyć odpowiednich ilości wapnia, fosforu i witamin C i D? Dla dostarczenia wapnia i fosforu należy podawać dzieciom od 1 do 14 roku życia co najmniej pół litra mleka dziennie oprócz innego nabiału (sera, jaj); poza tym świeże jarzyny i owoce dla dostarczania wit. C. Witaminę D podaje się w tranie w ilości jednej łyżeczki dziennie.

Kobiety ciężarne i karmiące powinny spożywać codziennie dużo mleka, jaj, oraz dużo świeżych jarzyn i owoców, a w szczególności dużo jarzyn liściastych i trochę jarzyn strączkowych. Bardzo wskazane jest również podawanie tranu



STANISŁAWA ADAMOWICZOWA.

## PIELĘGNOWANIE ZĘBÓW.

Mówiąc o pielęgnowaniu zębów, trzeba pamiętać o tym, że:

1) *Zęby muszą być mocne*, bo muszą ciężko pracować. Zęby przerabiają pokarmy, miela je na miazgę, przygotowują je tak, żeby żołądek i jelita mogły je łatwo strawić. Spójrzmy na nasze zęby. Na przodzie mamy dwa siekacze, które odgryzają kęs, za nimi idą po każdej stronie kły, a dalej też po każdej stronie mamy po 5 zębów trzonowych, służących do rozcierania potraw. Aby pracę swoją dobrze wykonać, zęby muszą odpowiednio się odżywiać. Jakże zęby odżywiają się? Pod zewnętrzną twardą osłoną znajduje się w każdym zębie jama, wypełniona naczyniami krwionośnymi i nerwem zębowym. Naczynia krwionośne przynoszą zębom pokarmy. Aby mieć zdrowe zęby, trzeba spożywać dużo takich pokarmów, jak świeże jarzyny liściaste, jarzyny strączkowe, owoce, a przede wszystkim mleko. Mleko zawiera sporo wapnia, a w skład zębów, jak w ogóle kości, wchodzi dużo wapnia.

2) *Zęby muszą pracować*, żeby utrzymać się w dobrym stanie. Spożywanie samych płynów i papek nie wpływa dobrze na zęby. Zęby muszą gryźć. Trzeba więc starannie przeżuwać twardsze pokarmy, jak czarny chleb, surowe owoce, jarzyny. Nie znaczy to jednak bynajmniej, aby należało rozgryzać zębami orzechy, twarde cukierki, przegryzać nitki albo sznurki, czy też gnieść zębami przedmioty metalowe. Tego zadania najzdrowszy ząb nie wytrzyma.

Korona zęba jest powleczonea szkliwem, które jest kruche i łatwo pęka. Ząb dotąd jest zdrowy, dopóki szkliwo jest całe. Do pękniętego zęba dostają się resztki pokarmów, rozkładają się i gniją, ząb psuje się i boli. Pęka szkliwo od zbyt gorących lub zbyt zimnych potraw, a już najłatwiej możemy je uszkodzić, jeśli po gorącej potrawie napijemy się czegoś bardzo zimnego, lub odwrotnie. Nie trzeba też grzebać w zębach ani igłą, ani szpilką, ani metalową wykałaczką, bo od tego też

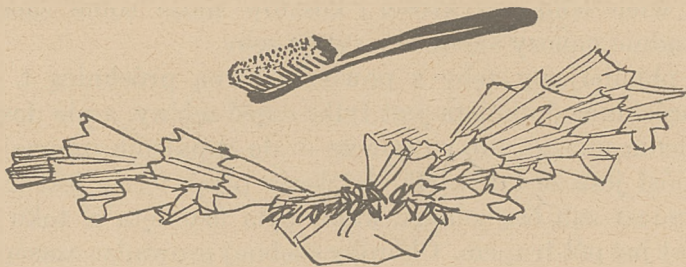


robią się na szkliwie rysy, a z czasem powstają otwory, na razie niewidoczne gołym okiem, potem większe z czarnymi brzegami, no i mamy chory ząb, który dokucza nieraz bardzo dotkliwie i wymaga dłuższego leczenia. Czasem to już nie pomóc nie można i trzeba ząb wyrwać.

3) *Zęby trzeba czyścić* przynajmniej raz na dzień i to najlepiej na noc, aby usunąć wszystkie cząstki pokarmów, które w ciągu dnia między zębami się uzbierały. Jeszcze lepiej czyścić zęby dwa razy dziennie: rano i wieczór. Zęby należy czyścić specjalnie do tego przeznaczoną szczoteczką. Szczoteczkę po kupieniu trzeba dobrze wymyć w ciepłej wodzie z mydłem. Oprócz szczoteczki do czyszczenia potrzeba nam jeszcze letniej wody i mialko sproszkowanej kredy. Macza się szczoteczkę w wodzie, potem w kredzie i czyści zęby. Zęby czyścimy z obu stron: z zewnątrz i z wewnątrz, pociągając szczoteczką po górnych zębach z góry na dół, po dolnych odwrotnie — z dołu do góry. Potem starannie płuczemy zęby. Dobrze utrzymane, odpowiednio czyszczone zęby mają śnieżno-białe korony i są ładne.

Szczoteczka do zębów powinna zawsze być czysta. Po każdym użyciu trzeba ją dobrze wypłukać, jeśli można to w gorącej wodzie, wysuszyć i zostawić w kubku na umywalce. Szczoteczki do zębów nie wolno nikomu pożyczać, bo wraz ze szczoteczką można przenieść zarazki, jakie znajdują się w ustach. Każdy w rodzinie powinien mieć własną szczoteczkę. Zbyt małym dzieciom nie trzeba czyścić zębów szczoteczką, wystarczy, jeśli płuczą usta. Szczoteczkę można dać dzieciakowi najwcześniej, jak będzie miał około 3 lat.

4) *Zęby trzeba leczyć* i to zawsze w porę — o tym, jak się zęby leczy, mówi inny artykuł, umieszczony w tym samym numerze.



---

*Zęby dodają wiele nie tylko do zdrowia, lecz i do urody.*

---



Z. PRZYBYLSKA, lek. dent.

## L E C Z M Y    Z Ę B Y.

Trzeba się nauczyć, że tylko wtedy zachowujemy nasze zęby do późnej starości, jeśli regularnie co pół roku będzie nam je badał lekarz dentysta. Przy tym wszystkie wykryte przez lekarza próchnicowe ubytki muszą być zaplombowane natychmiast.

Miejsca najmniej odporne na próchnicę to — powierzchnie styczne wszystkich zębów oraz bródzki i zagłębienia żującej powierzchni trzonowców. Tam najłatwiej zostają się czas dłuższy resztki jedzenia, które pod wpływem drobnoustrojów (w ustach mamy ich wielkie ilości) fermentują, kwaśnieją. Szkliwo, które pokrywa korony naszych zębów, jest najtwardszą tkanką naszego ustroju, jednak z czasem ulega niszczącemu działaniu tych kwasów. Nieznaczne uszkodzenie szkliwa prowadzi do znacznie szybszego szerzenia się próchnicy w zębinie, z której zbudowany jest trzon zęba.

Powierzchniowa próchnica zęba nie przyczynia prawie żadnych przykrości danej osobie. Pomimo tego tak bardzo bym chciała wpoić w ogół pogląd, jak niezwykle ważnym jest plombowanie właśnie tych małych próchnicowych ubytków. Ogół społeczeństwa nie zdaje sobie sprawy, jak wiele bólu, przykrości i kosztów może sobie zaoszczędzić ten, kto rozsądnie nauczy się dbać o swoje zęby.

Jeżeli plombujemy zęby z powierzchniową próchnicą t. j. takie, w których próchnicą dotknięta jest tylko część zębiny, a nie doszło jeszcze do zapalenia miazgi, lub co gorsze — do zapalenia ozębnej, to taki ząb nie poniósł jeszcze tak wielkiej szkody przez to, że jest zaplombowany. Natomiast ząb bez miazgi, która była usunięta w toku leczenia zapalenia, jest już pół-trupem. Choroby ozębnej prowadzą czasem do bardzo ciężkich powikłań, które się nawet mogą skończyć śmiercią.

Dorosły człowiek sam może i powinien dbać o zdrowie swoich zębów. Odpowiedzialność za zdrowe zęby u dzieci ponoszą ich matki. Trzeba pamiętać, że mleczne zęby są tak samo ważne dla dziecka, jak stałe dla dorosłych, a więc i te zęby koniecznie trzeba plombować. Nie wolno



przedwcześnie usuwać zębów mlecznych, bo to prowadzi do nieprawidłowego rozwoju szczęki i nieprawidłowego rozmieszczenia zębów stałych.

Opieka matki nad zębami dziecka musi trwać do 17 roku życia. Tak dopilnowywana młodzież już później sama umie i chce dbać o swoje uzębienie. Dlatego tak ważne jest leczenie zębów w przedszkolach i szkołach. Zaniedbanie w tym czasie wymagań higieny jamy ustnej jest później prawie nie do poprawienia.

Rodzice nie wiedzą, jak często brak apetytu, zły sen, a, co za tym idzie, mizerny wygląd dziecka, złe postępy w nauce, jako przyczynę mają zaniedbaną jamę ustną z chorymi zębami i korzeniami.

Wszystkie produkty rozpadu i gnicia, które się tworzą w ustach zaniedbanych, dziecko połyka razem z jedzeniem. Organizm ludzki ma rozmaite sposoby walczenia z tymi szkodliwymi czynnikami, ale często nie jest w stanie ich zwalczyć. Możemy mieć wtedy bardzo ciężkie powikłania chorobowe. Pamiętajmy więc o opiece nad uzębieniem dzieci i młodzieży szkolnej. Zapobieganie chorobie jest stokroć ważniejsze od jej leczenia. W dentyście specjalnie bardzo wiele można zdziałać metodą zapobiegawczą.

Zakończę mądrym dwuwierszem Kochanowskiego:

*„A kto w początku nie zabiega złemu  
Ten jest sam winien nieszczęściu swojemu“.*





## CO ROBIĆ, GDY BOLAĄ ZĘBY.

Zdrowe zęby nigdy nie bolą — to pierwsza rzecz, którą należy mocno utrwalić sobie w pamięci. Jeżeli ząb boli, to znaczy, że coś jest nie w porządku i to zwykle z naszej winy. Ale cóż robić, każdy z nas wie z własnego doświadczenia, co znaczy ból zębów, warto więc powiedzieć, co należy robić w tym wypadku, którego być nie powinno. Naturalnie, najprostsze jest iść do lekarza dentysty, bo naprawdę to tylko lekarz dentysta może dokładnie powiedzieć, dlaczego ząb boli i co zrobić, żeby nie bolał, nie tylko zaraz, lecz i w przyszłości. Ileż to jednak razy ząb boli człowieka w takich warunkach, że o lekarzu dentyście nie może być mowy? Co wtedy?

W zębie boli miazga, w której są nerwy i naczynia krwionośne, a którą niesłusznie nazywamy nerwem, dlatego tylko, że tam są nerwy. Początkowo, dopóki ząb dopiero zaczyna się psuć, boli on, kiedy do ust bierzemy coś gorącego lub zimnego, czasem boli od słodczy. Jeżeli ząb jest już bardzo zepsuty t. j. próchnica doszła do miazgi, wtedy ząb boli nie tylko od zimna lub gorąca, lecz zupełnie niezależnie, nie wiadomo od czego. W tych wypadkach trzeba się spieszyć do lekarza. A jeżeli go nie ma, najlepiej jest dziąsła posmarować trochę jodyną, a jamę ustną dobrze oczyścić, najlepiej przez płukanie wodą utlenioną. Bierze się małą łyżeczkę wody utlenionej na pół szklanki wody.

Jeżeli to nie pomaga, kładzie się po przemyciu do zęba różne środki. Czego tylko w tych razach ludzie nie używają? Jednemu pomaga spirytus na wacie, włożony do otworu zęba, drugiemu jakieś krople, np. olejek cynamonowy, trzeciemu jeszcze co innego. Oprócz tego do wewnątrz można przyjąć proszek od bólu głowy np. aspirynę. Często bardzo używa się specjalnych kropli do zębów. Krople te zwykle zawierają kokainę, karbol, kamforę. Takie krople na pewien przeciąg czasu łagodzą ból



Ludzie nieświadomieni bardzo lubią, żeby taki bolący ząb ktoś im zatruł. Ze stosowaniem mocnych i zachwalanych środków do zatrucia trzeba być bardzo ostrożnym; tylko doświadczony lekarz dentysta rozporządza odpowiednimi lekarstwami. Nie można tego jednak uważać za leczenie, a jedynie za uśmierzenie bólu. Prędzej lub później, a lepiej prędzej niż później, trzeba pójść do lekarza dentysty, żeby ten ząb wyleczył. Leczenie polega na zupełnym usunięciu tego, co spróchniało, starannym oczyszczeniu otworu i założeniu go masą twardą t. zw. plombą. Taki ząb plombowany może trwać lata całe. Naturalnie, im wcześniej zaplombowany ząb, tym lepiej. Jeżeli jednak zwracamy się o tę pomoc późno, trzeba usuwać miazgę, mówi się wtedy, że trzeba wyjąć nerw. Ząb po usunięciu miazgi (nerwu) jest martwy, jak trup. Wielkiej też korzyści z niego już nie ma. Lepszy jednak jest taki, niż żaden albo sztuczny.

Wreszcie, jeżeli ząb jest bardzo zniszczony i nie można go już żadnym sposobem wyleczyć, uratować, trzeba go wyrwać. Człowiek, który naprawdę dba o swoje zęby, rzadko jest do tego zmuszony. Je-



### *„Tak psują się zęby“.*

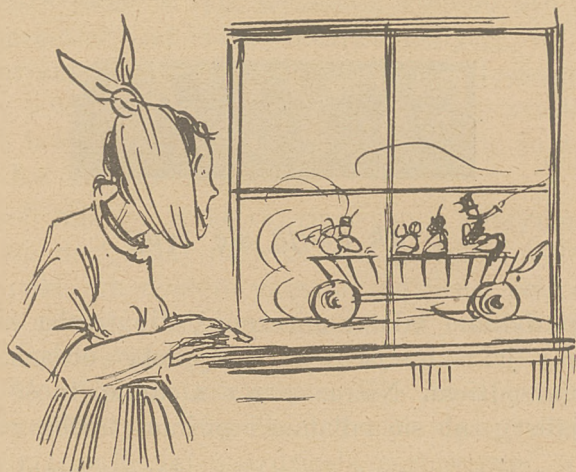
żeli jednak powstanie taka konieczność, nie trzeba nigdy pozwalać, żeby rwał zęby jakiś miejscowy „specjalista“ obciążkami, czy nawet specjalnym narzędziem. Nieraz przez nieumiejętność takiego domorosłego specjalisty ząb się odłamie i później trzeba robić operację.

Czasami wskutek psucia się zęba następuje zapalenie ozębnej t. j. tkanki, pokrywającej korzeń zęba. Wtedy szczeka jest bolesna a policzek opuchnięty. Mamy wówczas to, co nazywa się „fluksją“. Czasem zapalenie może przejść na kość szczękową, co już jest rzeczą ważną.

W obu tych przypadkach najczęściej kładziemy ciepłe okłady. Są tacy, którzy kładą i lód, co też niekiedy pomaga, szczególnie na początku. Najlepiej działa suche ciepło np. gorący piasek, lub popiół. W wypadkach fluksji najczęściej trzeba ząb wyrwać, bo już uratować się go nie da. Dawniej mówiono, że jak jest szczeka opuchnięta, to rwać nie można, dziś jednak wiemy, że to jest niesłuszne.

Wreszcie nie należy nigdy zostawiać w szczęcie zepsutych zębów, pieńków i korzeni. Jak taki próchniejący ząb tkwi w jamie ustnej, łatwo od niego psują się inne. Zupełnie tak samo, jak od jednego zepsutego jabłka psują się drugie. W zepsutych zębach zawsze mnożą się bakterie. Często koło zęba z martwą miazgą na dziąśle tworzą się małe ropnie (jakby wrzodziki) i z tych ropni bakterie przenoszą się po całym organizmie. Z zepsutego zęba może powstać zakażenie i w nerkach i w sercu i w stawach i w wielu innych miejscach. Zakażenie to może wywołać w pewnych okolicznościach śmierć. Nawet się nie domyślamy, ile różnych chorób w różnych miejscach ciała powstaje od chorych zębów. Trzeba pamiętać, że mała ranka na palcu nie zanieczyszczona może się sama zagoić, ale ząb choćby z najmniejszą dziurką nigdy sam się nie zagoi a tylko stale będzie się otwór powiększał, do zupełnej zagłady zęba.

A więc pielęgnujmy zęby.



---

*Jama ustna to główne wrota wejścia dla wielu bakterij chorobotwórczych. Arabskie przysłowie mówi „śmierć przychodzi przez usta“.*

---





### Z PRAWDZIWEGO ZDARZENIA.

Był sobie przed 50 laty w Bostonie (jest takie miasto w Ameryce) mały biedny chłopczyk. Na imię miał Jurek. Jurka często bolały zęby. Tak go bolały, że w nocy nie mógł spać, z trudem mógł coś zjeść, a jak chwycił do ust co gorącego lub zimnego, to z bólu nie mógł miejsca sobie znaleźć.

W domu była wielka bieda, ojciec umarł, matka chodziła do posługi. W rodzinie było kilkoro dzieci i trudno było na nie wystarczyć. Jurek też musiał zarabiać, choć nie miał jeszcze 6 lat. Sprzedawał gazety. Od wczesnego ranka do późnego wieczora biegał po mieście, starając się gazety sprzedać, a nie było łatwo, bo małych gazetarzy było wielu i każdy chciał przechodniowi swoją gazetę wsunąć.

Żeby choć te zęby nie bolały. Ale gdzie tam. Jak tylko przemarzł, brzękły mu dziąsła, a potem twarz i tak wyglądał, jak gdyby nabrał w usta wody i trzymał z jednej strony. Jak go zobaczyli mali gazetarze z taką fluksją i obwiązaną twarzą, to śmiechom i żartom nie było końca. Chował się wtedy i płakał.

Kiedy Jurek miał 7 lat, oddała go matka do szkoły. Wkrótce potem przyszła do szkoły pani dentystka i zaczęła oglądać zęby dzieciakom. Zaraz zauważyła Jurka, że taki źle wyrosnięty, blady, zapłakany i zawołała go do siebie. Obejrzała mu zęby i bardzo się zmartwiła, że ma takie popsute. Kazała mu codziennie do siebie przychodzić i zaczęła go

leczyć. Oczyściła mu zęby, usunęła wszystko co zepsute, pozalepiała dziurki w zębach. Powiedziała też Jurkowi co ma robić, żeby zęby znów nie zaczęły go boleć.

Jurek wyzdrowiał. Nie a nie go już zęby nie bolały. Poprawił się. Inaczej chłopak wyglądał. Szkołę lubił, uczył się dobrze. Gdy szkołę skończył i zaczął pracować, dobrze mu się powodziło i stał się bogatym człowiekiem.

Pamiętał jednak zawsze o swoim ciężkim dzieciństwie i chcąc pomóc innym dzieciom, które tak cierpią jak on kiedyś, zbudował w swoim rodzinnym mieście piękną poradnię dentystyczną dla dzieci. Zbudował ją za własne pieniądze i łoży na jej utrzymanie. Przychodzą do tej poradni dzieci z matkami, przychodzą same, przychodzą również dzieci, które tak bolą zęby, jak kiedyś bolały Jurka, gdy był małym gazeciarką. Byłam kiedyś w tej poradni i tak mi się podobało, że chcę wam opowiedzieć co się tam dzieje.

W poradni pani dentystka ogląda dzieciom zęby, leczy je i tłumaczy, co trzeba zrobić, żeby zęby nie bolały. Mówi, że zęby trzeba czyścić co wieczór własną szczoteczką do zębów i proszkiem, a usta płukać starannie wieczorem i rano. Przypomina, że szczoteczki nie można nikomu dawać do użycia, ani czyścić zębów cudzą szczoteczką, że szczoteczka nie może służyć do zabawy, bo się zabrudzi. Po użyciu trzeba ustawić szczotkę w kubku na umywalce. Kubek też niech służy tylko do płukania zębów, nie trzeba go używać ani do mleka, ani do kawy, ani do zabawy.

Każde dziecko przychodzi do poradni raz do roku, nawet jeśli je zęby nie bolą. Pani dentystka ogląda wszystkie zęby i reperuje co potrzeba. Dzieci, które chodzą do poradni, na zęby nie chorują, nie chodzą spuchnięte, zapłakane. Wszystkie mają czyste, zdrowe, ładne zęby.

St. A.

### DROGIE DZIECI!

*Z okazji Nowego Roku życzę Wam wszystkim, drogie dzieci, żebyście były zdrowe, żeby się Wam w nauce i we wszystkim powodziło, — słowem, żeby Wam było jak najlepiej.*

*Osobiście bardzo pragnę, żebyście nas chętnie czytywały i żeby liczba naszych młodych czytelników wciąż rosta. Przez przyjaźń dla nas, piszących, niech każdy z Was zdobędzie w ciągu roku choć dwóch takich samych, jak on, czytelników.*

*Redaktor.*





---

---

Zęby niezbędne są człowiekowi do trawienia. Wiele chorób żołądka i jelit, a stąd i całego organizmu, wywoływanych jest przez złe zęby. Zakażenie dziąseł koło zębów może wywołać ciężką bardzo, nawet śmiertelną chorobę. Dobre zęby to podstawowy warunek zdrowia.

Stan zębów zależy w dużym stopniu od odżywiania. Nawet odżywianie matki wpływa na stan zębów jej przyszłego potomka. Dla utrzymania zębów w dobrym stanie trzeba spożywać dużo warzyw i owoców, chleb razowy, dużo mleka.

Żeby zęby były w dobrym stanie, trzeba mieć zawsze czystą jamę ustną. W jamie ustnej nie powinno zostawać resztek jedzenia, które się rozkładają, gniją, przez co psują się i zęby. Dlatego trzeba płukać usta po jedzeniu a przynajmniej przed udaniem się na spoczynek. Dłubanie w zębach jest bardzo brzydkie i często uszkadza zęby.

Zęby trzeba czyścić starannie choćby raz na dzień szczoteczką niezbyt twardą i zwykłą kredą. Szczoteczkę każdy musi mieć własną. Czyścić trzeba zęby nie tylko od zewnątrz lecz i od wewnątrz i lepiej z góry na dół, niż od jednej ręki do drugiej.

Zęby źle pielęgnowane psują się, ulegają próchnicy, dają przykrą woń z ust. Psujące się zęby trzeba leczyć (plombować) jak najwcześniej, źle robi ten, kto doprowadza aż do wrywania zębów. Dzięki wczesnemu leczeniu możemy uniknąć tak dobrze wszystkim znanego bólu zębów, możemy zachować zęby choćby plombowane do późnego wieku, a przez to samo możemy zachować dłużej zdrowie i siły.