

Pisanie w prasie o zdrowiu ma wieloletnią tradycję. Nie jest to osiągnięcie naszych czasów. Wydawnictwa dawały czytelnikom wiele praktycznych rad, jak zadbać o zdrowie i urodę, na przykład, jak poprawić wygląd biustu czy jak dbać o zęby. Przedstawiamy skrót artykułu zamieszczonego w „Przewodniku Katolickim”, z 1 stycznia 1922 r. Zachowano obowiązującą wówczas pisownię.

#### **Redaktor odpowiedzialny radzi:**

„Ze względu na czystość pokarmów, które mają przejść do żołądka, ze względu na zdrowie i wkońcu ze względu na otoczenie, jama ustna powinna być nadzwyczaj starannie i czysto utrzymana. Aby cel ten osiągnąć, musi być nie tylko cała jama ustna dokładnie czyszczoną i przepłukiwaną,

## **0 czystości jamy**

lecz w szczególności zęby, od których czystość teje w największej części zależy, powinny być nie tylko jak najdokładniej czyszczone, lecz i w całości zachowane [...].

Woda do mycia może być zimna lub letnia, pożądanym jest jednak, aby tam, gdzie niema wodociągów, gdzie woda jest pod względem zdrowotnym niepewna, używać wody przegotowanej.

Oprócz wody używamy do czyszczenia zębów szczoteczki, wykuwacze i różne płyny, proszki i pasty. [...] Następnie szczoteczkę do zębów zanurzam w przepisanej przez lekarza proszku lub paście, ustawiam

## ustnej i zębów

zęby przednie jedne na drugich w ten sposób, aby się wierzchołki tychże bezpośrednio stykały i wycieram szczoteczką, którą posuwam prostopadle do osi zębów. Wyczyściwszy przednią stronę przednich zębów, zwracam szczoteczkę ku tyłowi, aby wyczyścić zewnętrzną powierzchnię zębów tylnych (trzonowych). Tu jednak nie posuwam szczoteczki prostopadle do osi zębów, lecz posuwam nieco skośnie z góry ku dołowi i odwrotnie. Następnie otworzywszy usta wycieram wierzchołki zębów od tyłu ku przodowi i skierowuję wkońcu szczoteczkę na tylną powierzchnię zębów tak górnych jak dolnych, aby

je dokładnie oczyścić, poruszając szczoteczkę w kierunku, który jest zbliżony do osi zębów. Czyszcząc zęby nie powinniśmy zapominać, aby równocześnie szczoteczką oczyścić z nieczystości wargi, dziąsła i górną powierzchnię języka.

Aby nagromadzone nieczystości w ustach nie mogły się podczas czyszczenia gdzieś gromadzić, należy przed użyciem szczoteczki wziąć nieco wody

do ust, zatrzymując ją w ustach podczas czyszczenia.

Po wyczyszczeniu w sposób wyżej opisany szczoteczką zębów, biore następnie kilka razy do ust wodę w tym celu przygotowaną i dokładnie wypłukuję usta, zęby i gardło.

Jeżeli szczoteczką nie zdołaliśmy usunąć resztek pokarmów, znajdujących się między zębami, wtedy należy usunąć je wykluwaczem. [...]” AB



Reklama pasty do zębów z „Poradnika Kosmetycznego” (Poznań, 1934)