

Circa half elf sloot de voorzitter de vergadering met dankbetuiging aan de heeren, welke de vergadering opge-
luisterd hadden met hun voordracht, demonstratie en mede-
deelingen en aan de gasten voor het bewijs van sympathie
door hun aanwezigheid.

ROTTERDAM, Maart 1902.

De Secretaris,

G. L. VAN DEN HOEK.

Brochure der Rotterdamsche Tandheelkundige Vereeniging.

HOE MEN ZIJN TANDEN ONDERHOUDT!

- I. *Door ze goed te reinigen.*
- II. *Door ze flink te gebruiken.*
- III. *Door ze regelmatig aan tandheelkundig onderzoek te onderwerpen.*
- IV. *Door alle zieke tanden vroegtijdig te laten herstellen.*

I. Hoe men zijne tanden reinigt.

De tanden bederven door gisting en rotting van aan tanden vastklevende spijsresten. Met het kauwen van een enkel stuk brood stelt men zijne tanden even goed aan dezen schadelijken invloed bloot, als met het gebruiken van een geheel maaltijd. Om dus het gevaar voor tandbederf te verminderen en de reiniging te vergemakkelijken, raden wij U:

Eet zoo weinig mogelijk buiten de drie of vier gewone maaltijden daags, vooral geen kleverige, zachte broodjes of koekjes.

Spoel na iederen maaltijd den mond zorgvuldig met schoon water, en zuig dit door alle tusschenruimten van de tanden.

Borstel de tanden en het tandvleesch iederen ochtend en avond met tandpoeder.

Hoe men moet borstelen.

De borstel moet niet te groot zijn, de haren niet te hard en niet te dicht op elkaar staand.

Voor het tandpoeder kan men aan een deskundige een voorschrift vragen. Een goedkoop en eenvoudig tandpoeder verschaft men zich, door bij een apotheker geprepareerd krijt te koopen.

Camphor, melksuiker, houtskool, sigarenasch, puimsteen, tandzeepen en scherpe pasta's bederven tanden en tandvleesch.

De tanden moeten aan alle kanten geborsteld worden, ook de kiezen, ook aan den binnenkant. Het tandvleesch moet eveneens met den borstel gewreven worden. Men moet niet alleen dwars, maar voornamelijk op en neer borstelen.

Ook de melktanden moeten regelmatig geborsteld worden, vanaf het tweede of derde jaar.

Als het tandvleesch bloedt bij het borstelen, dan is het ziek, en moet door een deskundige genezen worden. Gezond tandvleesch ziet bleekrood, is hard en bloedt niet met borstelen.

II. Hoe men zijn tanden moet gebruiken.

Door er flink mede te kauwen. Wie alleen zacht voedsel gebruikt, om zijne tanden te ontzien, doet er veel kwaad aan. Het kauwen van ruw, hard voedsel schuurt de tanden rein, houdt het tandvleesch rein, houdt het tand-

vleesch gezond, bevordert de speekselafscheiding en de spijsverteering. De kinderen moeten van de jeugd af aangewend worden, de spijsen flink en zorgvuldig te kauwen.

III. Het tandheelkundig onderzoek.

Van het tandbederf, tandcaries, het hol worden en afbreken der tanden, blijven geen 5 van de 100 gebitten geheel verschoond. Bijna alle tand-, tandvleesch, en tandkasziekten zijn het gevolg van deze ziekte. De tandcaries kan in den beginne gemakkelijk gestuit worden door zaakkundig opvullen van de holte. Als zij echter al tot kiespijn heeft geleid, dan is de behandeling veel moeilijker, en in zeer vergevorderde gevallen de tand verloren.

Alleen een deskundige kan het hol worden van een tand bijtijds ontdekken. De tandlijder zelve merkt de tandcaries bijna altijd te laat op, als de tand reeds verzwakt en de behandeling moeilijk en tijdroovend is.

Elk gebit moet minstens twee maal per jaar door een tandheelkundige onderzocht worden.

Het onderzoek moet met het derde levensjaar beginnen; ook de melktanden en kiezen moeten tot den tijd dat zy uitvallen onderhouden en zoo noodig gevuld worden.

De met het zesde jaar verschijnende kies, de derde in de rij, is geen melkkies, maar eene blijvende kies, aan haar behoud moet de grootste zorg worden besteed.

IV. Hoe zieke tanden hersteld worden.

Door het opvullen van de carieuze holte met een of ander edel metaal of met een ander materiaal,

door den tandheekkundige te bepalen. Heeft het bederf reeds de tandzenuw of het wortelvlies aangetast, dan moet aan de vulling eene herhaaldelijke tandheekkundige behandeling voorafgaan. Is de kroon afgebroken, dan kan in vele gevallen op den wortel een kunstmatige kroon bevestigd worden.

Wie dan alleen tandheekkundige hulp inroept, als hij kiespijn krijgt, loopt gevaar zijn tanden vroeg te verliezen.

Wie zijn tanden regelmatig laat onderzoeken, zoo noodig vullen, behoudt dezen en blijft verschoond van kiespijn.

De natuurlijke tanden zijn voor het kauwen tienmaal meer waard dan kunsttanden.
