

même que les sorbets et les glaces parfumées qu'on fait figurer aujourd'hui dans tout dîner.

Une très mauvaise habitude, qui conduit à la carie dentaire, c'est celle qu'ont beaucoup d'enfants de casser des corps durs (noix, noisettes, amandes, etc.) avec les dents. Très mauvaise habitude aussi celle de fillettes de ma connaissance qui, sans barguigner, coupent leur fil avec les incisives de devant, agissant à la manière de ciseaux bien affilés. Le malheur c'est que tout s'use dans la nature et que bientôt l'émail, ainsi malmené, ne tarde pas à tomber et à découvrir l'ivoire.

\* \*

J'arrive au rôle des *dentifrices* dans l'hygiène de la bouche. Le premier *dentifrice*, comme la première des boissons, est et restera toujours l'eau, l'eau pure et limpide des fontaines, l'eau froide bien entendu.

C'est une hérésie de se laver et de faire les enfants se laver avec de l'eau tiède. Elle ramollit, attendrit, anémie, fait saigner les gencives, au lieu de les durcir et de les tonifier.

Pour donner à l'eau des propriétés *antiseptiques* qui arrêtent le développement des infiniment petits contenus par millions dans la salive, il est excellent de lui ajouter quelques gouttes de *collat saponifié Le Bouf*. Cette préparation si simple et d'une utilité si générale, a une grande supériorité sur tous les dentifrices qui courent les rues et les bazars, c'est qu'elle n'a pas d'acidité.

La *brosse* est la compagne obligée de l'eau. C'est elle qui, frictionnant, repassant les dents en avant et en arrière, enlève les détritibus alimentaires qui s'insinuent traitreusement entre les dents et précède, dans son ac-

tion, l'eau qui vient donner le dernier coup de balai, si on veut me laisser passer cette expression.

La brosse de mes rêves est demi-dure, dure même quand l'enfant a sept ans, assez dure pour faire saigner un peu la gencive, ce qui est une preuve de vie.

C'est un préjugé de croire qu'il ne faut pas s'occuper de la toilette de la bouche chez les petits enfants. Il n'y a pas d'âge pour la propreté. Les premières dents, les *dents de lait* ou *temporaires*, ont besoin d'être surveillées, tout comme les dents *définitives*, puisqu'elles servent aux mêmes usages. Du jour où l'enfant commence à prendre des aliments solides ou susceptibles de laisser des résidus dans les interstices des dents, il faut introduire dans ses habitudes les lotions et l'usage de la brosse à soies flexibles.

C'est une excellente habitude, pour les petits comme pour les grands, de se passer de l'eau dans la bouche après les repas. Le *rinçage-bouche* avait du bon. Je ne tiens pas cependant à le ressusciter, car je ne trouve rien d'agréable dans ce spectacle de gens qui crachent en rond dans les bols : mais ce que, par bienséance, on ne doit pas faire en public, on doit le faire dans le silence du cabinet de toilette. J'insiste donc pour que, tous les soirs, avant de coucher les enfants, on procède au nettoyage de leurs dents.

Dans les lycées et les pensions on est malheureusement d'une négligence déplorable à cet égard et on ne veille même pas à ce que les enfants aient une brosse à dent et s'en servent. Les soins de la bouche, comme dit mon confrère, le Dr Legendre, sont considérés trop généralement comme une pure coquetterie, et l'idée ne vient guère au collégien de se servir de la