

# HYGIENE DENTAIRE

---

---

Presque tous les germes d'une nature infectieuse peuvent se découvrir dans les fissures ou orifices de dents creuses — attendant et guettant le moment propice de s'échapper pour attaquer notre organisme insuffisamment protégé ou affaibli par la fatigue.

La rougeole, la picote volante, la coqueluche, l'inflammation des glandes parotides, la fièvre scarlatine, la diphtérie, la grippe et la picote ont germé dans la souillure fertile des dents gâtées ou négligées et ont fait leur apparition en causant la maladie particulière et inhérente à leur évolution.

Il n'y a pas de placement qui rapportera de plus beaux revenus à une famille au point de vue économique, et d'avantages matériels et mêmes intellectuels que celui du soin prompt et efficace des dents. Une visite chez votre dentiste n'est jamais une dépense perdue. C'est le plus sage et le plus productif des placements.

Afin de faciliter aux parents et aux professeurs la tâche d'apprendre aux enfants certaines vérités élémentaires sur "l'hygiène de la bouche" nous les résumons ici.

1. La bouche est la porte de la santé ou de la maladie.
2. Les aliments durs, s'ils sont bien mastiqués aident à conserver les dents.
3. Les aliments mous adhèrent aux dents; ceux qui sont durs les nettoient.
4. Il faut toujours manger lentement.
5. La mastication prolongée aide à la digestion.
6. Ne boire qu'après avoir mangé est préférable.
7. Une bouche propre rend l'haleine pure.
8. Des aliments sur les dents les corrompent.
9. Lavez-vous les dents après chaque repas.
10. La corruption des dents commence toujours à leur surface.
11. Les dents malpropres se gâtent plutôt la nuit.
12. Nettoyez vos dents avant de vous coucher et ne mangez rien après. Nettoyez-les de nouveau le matin.
13. Servez-vous d'une petite brosse à dents aux brins durs. Employez un dentifrice.
14. Brossez les dents de haut en bas, efficacement, surtout celles du fond, sur toutes leurs faces.
15. Il faut que les dents soient toujours propres.
16. Les dents propres se gâtent rarement.

---

---

**Consultez toujours votre Dentiste.**