faites aucun excès qui puisse empêcher la digestion.

" Évitez tontes occasions de vomir, principalement si la nature du vomissement est aigre. Ne mangez choses visqueuses ny beaucoup douces, ne rompez avec les dens chose quelconque qui soit dure, ne beuvez vin ny eau trop froide ny congelée, ainsi que plusieurs font durant les chaleurs d'esté ;ny, au contraire, bouillons et viandes trop chaudes. Après la viande ou breuvage froid, n'ingérez ny avallez si tost de la chaude ; uy au contraire, après la chaude, une qui soit trop froide. Si quelque viande ou quelque pafte est entrée dedans et entre vos dens, ostez-là soudainement et tout doucement, sans violence aucune, avec une paille ou plume, ou boys comme de lenstique, non avec un couteau, ou acier, ou fer, ou telle autre chose qui se puisse enrouiller.

" Après qu'aurez mangé, lavez subitement vostre bouche avec vin quelconque peu rude et austère, pour empescher que ce qui reste ne se pourrisse, mesme pour conforter la partie. Quand mangerez, mangez des deux costez afin que l'un soulage l'autre Les figues, le sucre et toutes autres choses qui ont vertu d'amollir et relascher comme les huyles, axonges et graisses sont contraires aux dens. N'usez que le moins que vous pourrez des choses qui sont ennemies des dents, tels sont les poireaux, dattes, raves, toutes choses acéteuses."

Nous sommes loin de suivre à la lettre ces vieux conseils, si remplis de sagesse et qu'on croirait écrits d'hier.

En somme, l'art de conserver ses dents consiste avant tout à les tenir extrêmement propres.

Le docteur Rottenstein, dans son volume intitulé : *Considérations sur le développement et la conservation des dents*, recommande de se nettoyer les dents après chaque repas. Il est bien facile, lorsqu'on mange chez soi, de passer dans son cabinet de toilette et de se livrer à cette petite opération.

Il faut éviter surtout de se servir de cure-dents métalliques ; les meilleurs sont les cure-dents en plume d'oie ou en bois ; mais le docteur Rottenstein préfère encore l'emploi d'un fil qu'on passe entre les dents après chaque repas. C'est la meilleure manière d'enlever les matières qui peuvent décomposer l'émail des dents.

Pour conserver ses dents et les tenir propres il faut les nettoyer matin et soir. On se servira pour cela d'une brosse dure, malgré l'erreur de la plupart des personnes qui ne trouvent jamais les brosses à dents assez douces.

Pour rendre les dents blanches et propres, rien n'est comparable au savon. Il entre dans la plupart des poudres dentifrices, ainsi que dans les eaux dentifrices, des substances irritantes qui excitent considérablement la sécrétion salivaire, comme le cresson, le cochléaria, la girofle à forte dose et le raifort. Cela est bon dans certains cas, mais il faut savoir dans lesquels.

Dans les poudres dentifrices on trouve de l'alun, de la poudre de corail, du chlorure de chaux, de l'acide chlorhydrique, de la crème de tartre. Ces divers ingrédients rendent les dents très blanches momentanément, mais les attaquent infailliblement. On doit, du reste, préférer les eaux dentifrices aux poudres, ainsi que les opiats.

La meilleure poudre, lorsqu'on s'en sert tous les jours est nuisible pour les gencives en s'interposant entre elles et les dents. Je connais quelques personnes qui se servent de citron sans vouloir se rendre compte à quel point cela attaque l'émail des dents C'est donc le savon qu'il faut préférer. Le matin en se levant on frotte très légèrement la brosse à dents sur le savon, il en faut fort peu, et on se brosse les dents en tous sens, de bas en haut, de haut en bas, en large extérieurement et intérieurement, afin que le tartre ne s'amasse pas à l'intérieur de la cloison. Des dents ainsi entretenues n'ont jamais besoin d'être nettoyées par le dentiste. Puis, on se rince la bouche avec de l'eau pure additionnée de quelques gouttes d'eau dentifrice. Il est très important de se servir toujours d'eau tiède pour les soins de la bouche.

Je voudrais pouvoir persuader aux enfants et aux jeunes filles combien il est dangereux pour leurs dents de casser du fil, des noix, des noisettes ou de se servir de ses dents comme d'un instrument servant à couper et à arracher ce qui offre de la résistance.

On ne s'aperçoit pas tout de suite du résultat funeste qui en est la conséquence ; mais à la plus petite occasion l'émail des dents, fendillé par les chocs qui lui ont été donnés, s'altère et la carie s'installe avec toutes ses suites.

La même eau dentifrice ne peut convenir à tout le monde ; outre l'usage qu'on en fait pour les dents, l'eau dentifrice peut agir aussi sur les gencives ou sur les parois de la bouche.

Les dentifrices sont neutres, alcalins ou acides. Les neutres sont ceux qu'on doit préférer. Les alcalins sont utiles lorsqu'on veut combattre l'acidité de la salive, autrement ils sont fort dangereux. Les acidulés sont également dangereux, à moins qu'on ait à combattre une irritation de la bouche ou des gencives.

La poudre de charbon est celle qu'il faut préférer à toutes les autres. La craie anglaise camphrée n'est pas nuisible non plus. La cendre de cigare ne vaut absolument rien.

Chaque personne trouvera sans doute dans les dentifrices qui suivent celui qui lui est applicable ; mais je répète encore que rien ne vaut le savon, ainsi que l'excellente habitude de se laver les dents soir et matin et de les nettoyer après chaque repas. Il suffit d'employer le savon une fois par jour. Aux personnes à qui le savon serait par trop désagréable je recommande l'opiat du docteur Rottenstein au savon ; mais ce dernier est si bien mêlé à une délicieuse odeur de menthe qu'il disparait complètement.

Lorsque les dents sont très serrées et que la brosse ne pourra pénétrer entre chacune d'elles, on prendra un morceau de bois, d'allumette ou de cure-dents très aminci, et l'on frottera soigneusement les endroits qui en auront besoin. On peut également frotter ainsi délicatement la partie supérieure des dents tout près des gencives.

Poudre de charbon

Charbon de Belloc	4 gros
Poudre de quinquina	4 gros
Poudre d'iris	1 gros

Poudre dentifrice pour blanchir les dents

Mauvaise pour l'émail

Carbonate de chaux	9 oz.
— de magnésie	1 oz.
Iris pulvérisé	1½ oz.
Crème de tartre pulvérisée	4½ gros
Os de sèches	5 gros
Carmin	½ gros
Essence de menthe	¼ gros

Poudre dentifrice à la craie

Craie préparée	12 oz
Quinquina gris	1½ gros
Amandes amères	12 gouttes
Essence de Néroli	1½ gros

Poudre dentifrice

Talc en poudre	7 oz
Poudre d'iris	1½ gros
Essence de menthe	¼ gros

Dentifrice pour nettoyer les dents noircies par les préparations ferrugineuses

Poudre de quinquina	2½ gros
Tannin	2½ "
Charbon végétal	2½ "
Essence de girofle	1 "

Poudre Miallhe

Sucre de lait	2 livres
Laque carminée	2½ gros
Tannin pur	4 gros
Essence de menthe	20 gouttes
" d'anis	20 gouttes
" de fleurs d'oger	10 gouttes

Broyez la laque avec le tannin, ajoutez peu à peu le sucre de lait, tamisez par un tamis de soie à mailles un peu larges, puis ajoutez les huiles essentielles.

Opiat dentifrice

Poudre d'iris	5 gros
Craie lavée	2½ "
Pierre ponce	1½ "
Teinture d'ambre	1¼ "
Glycérine quantité suffisante.	

Eau de Botot

Anis vert	1 oz
Girofle	2 gros
Cannelle	
Eau-de-vie	32 oz
Essence de Menthe	¼ gros

On fait macérer pendant huit jours, puis on ajoute 1 gros de teinture d'ambre et l'on colore en rose foncé avec de la cochenille.

Dentifrice utile lorsque les gencives sont saignantes

Alcool rectifié	3½ oz
Essence de menthe	1 goutte
Essence de rose	8 "
Cochenille	10 grains
Sel de tartre	10 grains

Mixture contre les maux de dents

Ether	1 gros
Laudanum liquide	1 "
Baume du Commandeur	1 "
Huile de girofle	20 gouttes

Une ou deux gouttes sur du coton dans la dent carrié.

Eau dentifrice à la violette

Teinture d'iris, Esprit de roses, Alcool — De chaque partie égale.

Remède pour calmer les douleurs de dents

Teinture d'aconit	½ gros
Teinture d'iode	6 grains
Chloroforme	6 "

Une goutte sur du coton dans la dent malade.

IL Y A SON ET SON

I

Un amateur tout glorieux d'avoir reçu le cadeau d'une flûte.

II

Hélas ! Un pensionnaire, mal intentionné, l'avait bourrée de son roulé dans la suie.