

quand vous vous couchez. Consacrez la moitié de cette minute au devant de vos dents et l'autre moitié



*Avec l'autorisation
du Dr. M. H. Fletcher, Cincinnati.*

à l'arrière et donnez une attention toute spéciale aux dents du bas qui se trouvent au bout de la langue. Si vous tenez à bien conserver vos dents, brossez-les aussi après avoir mangé. Prenez une brosse qui n'est ni trop souple ni trop dure, plongez-la dans de l'eau salée ou servez-vous de bonne pâte dentifrice. Ne brossez pas pendant une minute en travers des dents, mais donnez un quart de tour à la brosse de façon à ce

que les poils entrent entre les dents. Brossez en commençant à la gencive et en allant jusqu'à l'extrémité de la dent. Lavez la brosse après vous en être servi et suspendez-la pour qu'elle sèche.

Rincez-vous la bouche.—Après avoir brossé vos dents rincez-vous la bouche à grande eau. Mettez-vous de l'eau dans la bouche, serrez les dents et faites passer l'eau en avant et en arrière des dents; puis crachez l'eau.

Si les gencives saignent.—Si, lorsque vous brossez les dents, les gencives saignent, allez immédiatement chez un dentiste, parce que vous avez un commencement de maladie qui fera tomber vos dents.

Comment nettoyer les interstices entre les dents.—Une brosse à dents et de la poudre dentifrice ne suffisent pas. Il vous faut avoir de la soie dentaire ou un petit élastique. Soir et matin, mais au moins tous les soirs passez entre vos dents un morceau de soie dentaire de façon à retirer toutes les particules d'ali-