

nous a laissé des conseils sur l'usage poudres dentifrices.

Les soins à donner à la bouche constituent la partie la plus importante de l'hygiène dentaire. Ils permettent de préserver les dents de la plupart des maladies. Ces soins peuvent se résumer dans les deux préceptes suivants : tenir les dents constamment propres, éviter l'abus de certaines eaux et de certains aliments.

En ce qui concerne les boissons et les aliments, nous renvoyons à ce que nous dirons plus loin de leur influence et nous ne nous occuperons aujourd'hui que des soins à donner aux dents.

Pour conserver les dents parfaitement propres et saines, il suffit le plus souvent de les brosser le matin en se levant, et de se rincer la bouche après chaque repas. On se sert d'une brosse de crin sur laquelle on applique quelques pincées d'une poudre dentifrice, et on frotte en tous sens, sans trop craindre de faire saigner les gencives, sur leurs faces antérieure et postérieure, et non seulement de droite à gauche et de gauche à droite ; mais encore de haut en bas et de bas en haut. Après cette opération, on se rince la bouche avec de l'eau additionnée d'un élixir alcoolique bien préparé.

On comprend que si l'on se bornait à nettoyer les dents tous les matins, les débris d'aliments accumulés entre elles, après chaque repas, auraient le temps de se décomposer et de les altérer. Ces débris doivent donc être enlevés aussitôt, et on y réussit en se rinçant la bouche. Il est indispensable de se nettoyer les dents avec la brosse tous les matins, et de se rincer

la bouche après *tous les repas*, sans exception. C'est le seul moyen de conserver d'une part la pureté de l'haleine et d'empêcher le séjour, dans les interstices des dents, de débris alimentaires qui en se décomposant donnent naissance à des corps acides divers produisant la carie.

L'usage du rince-bouche et du cure-dents est des plus hygiéniques. Le fâcheux effet du séjour de parcelles d'aliments dans la bouche doit être combattu par ces moyens.

Le nettoyage des dents avec une brosse et de l'eau, constitue un moyen un peu sommaire, insuffisant souvent, et que nous n'indiquons qu'en passant ; l'emploi de la poudre et de l'élixir dentifrices peuvent seuls amener un parfait nettoyage.

Certains produits dentifrices qu'on trouve habituellement dans le commerce ont de grands inconvénients, par suite de substances mordantes qui entrent dans leur composition. Nous conseillons, à défaut de préparations convenables, de faire usage simplement comme élixir dentifrice de rhum ou de cognac ou d'un alcool quelconque ne contenant pas de sucre. Comme poudre dentifrice économique, la craie préparée en poudre rend de grands services. En frottant d'abord la brosse à dents, humide, sur un morceau de savon, puis la posant légèrement sur la craie en poudre, on aura un mélange qui nettoie parfaitement et dont les propriétés alcalines sont précieuses pour la conservation des dents.