

PAGE DE LA BEAUTE

Hygiène de la bouche

Des dents saines sont indispensables pour le bon fonctionnement de l'estomac et la santé générale. Elles sont aussi un élément de beauté très appréciable. Pour conserver les dents et les avoir jolies, il ne faut pas faire abus de poudres, des frictions de toute sorte, qui amènent des inflammations gingivales et même l'ébranlement des dents et leur usure. Il faut éviter toutes les causes susceptibles d'altérer l'état local de la bouche et de troubler la santé générale. Indiquer ces causes possibles, c'est tracer les règles de l'hygiène.

Eviter l'usage immodéré de mets irritants, des épices, des fruits mal mûrs pour leurs acides citriques, malique, des sucreries, du vin, de l'alcool, ces deux derniers peuvent produire une irritation incontestable de la muqueuse buccale et aussi des fermentations acides, surtout l'acétique; l'usage du cidre (acide malique) a été souvent incriminé pour la production de la carie, et ceci paraît juste.

L'usage du cure-dents, qui devient souvent une habitude fâcheuse devra être modéré et ne sera toléré qu'en cas de nécessité, c'est-à-dire pour chasser les aliments introduits dans les interstices dentaires, encore sera-t-il préférable de se servir d'un fil de soie.

Le soir, avant de se coucher—car c'est pendant la nuit que la carie dentaire exerce ses

ravages—se brosser les dents modérément, en avant et en arrière, avec une brosse de crin pas trop dure. Laver la bouche le matin et après chaque repas avec de l'eau tiède aromatisée de menthe, d'elixir dentifrice.

N'employer que des poudres dentifrices alcalines.

POUDRE DENTIFRICE.

Craie préparée	4 onces
Carbonate de magnésie	2 onces
Carmin No 1	10 grains
Essence de Menthe	six gouttes

ELIXIR DENTIFRICE

Vinaigre distillé	10 onces
Alcool à 90°	5 onces
Teinture de benjoin	2 onces
Essence de girofles	10 grains
Essence de lavande	10 grains
Essence de citron	5 grains

OPAT DENTIFRICE

Iris pulv.	1 once
Bitartrate de pot.	1 once
Kaolin	1 once
Essence de menthe	15 gouttes
Glycerine, quantité suffisante pour faire une pâte de consistance voulue.	

Dr NUMA.

Tribune des abonnés

Monsieur le docteur,

Vous avez raison! "Le Journal pour Tous" que vous publiez avec tant de science et de talent, est une véritable encyclopédie, d'une très grande utilité.

Jusqu'à présent, mes occupations trop nombreuses m'avaient empêché d'en faire la lecture.

J'ai lu, hier, une partie du No 13 de votre journal.

Suivant les termes d'abonnement, dans votre chronique, au recto du deuxième feuillet, je m'inscris comme souscripteur à votre très excellent journal, auquel tout le monde devrait s'abonner. Cette publication est fort savante, morale, et de la plus haute utilité.

Je vous en félicite, et tout le monde devrait s'y abonner.

Je vous inclus donc un mandat du Dominion Express Co., au montant de \$1.00 pour mon abonnement jusqu'au 1er janvier 1908.

Vous souhaitant paix, santé, prospérité, succès et bonheur.

Je demeure, Messieurs le Docteur,

Votre tout dévoué,

L.-U.-A. GENEST

Greffier de la Paix

Trois Rivières, 13 décembre, 1906.

Monsieur le Docteur,

J'ai l'honneur d'accuser réception de votre très gracieuse lettre du 17 courant.

Grand merci de ce que vous m'y dites de bon. Je n'ai aucune objection à ce que vous publiez ma lettre dans votre journal, comme vous me le demandez, comptant entièrement à cet égard, sur votre discrétion.

Je me ferais un plaisir de recommander votre excellent "Journal pour Tous" qui, comme je vous l'ai dit déjà, est une publication utile et morale: deux choses qui de nos jours, sont un grand bienfait pour l'humanité.

J'appréhende que le prix d'abonnement de votre journal, si bas, ne soit pas une attribution suffisante pour vos services, et si j'étais millionnaire, je voudrais vous créer une dotation.

Croyez-moi, Monsieur le Docteur,

Votre bien dévoué,

L.-U.-A. GENEST.

Trois-Rivières, 19 décembre, 1906.

Triste à dire

Une dépêche de Winnipeg nous apprend que des wagons chargés de bois et de charbon sont expédiés dans toutes les directions du Manitoba, par des trains rapides, par suite des appels pressants pour du combustible, venus de toutes parts. Les officiers du gouvernement ont ordonné aux chemins de fer, à Winnipeg, de prendre cette action. En divers endroits les hôtels sont fermés et à Brandon, le gouvernement fédéral a consenti à laisser l'hôpital s'approvisionner avec le charbon du bureau de poste: la situation à Brandon est des plus sérieuses. Le thermomètre marque vingt audessous de zéro et le charbon manque un peu partout. A Winnipeg, on brûle du charbon d'une qualité plus qu'inférieure.

Quoi! au mois de janvier avec 50 degrés centigrades au dessous de zéro, il y a des provinces canadiennes qui manquent de combustible, alors que le pays foisonne de gisements carbonifères! Il y a donc un trust, un monopole, des spéculations... sur un article indispensable à la vie?

Le seul monopole admissible sur le charbon l'huile de pétrole, le bois, les pêcheries, c'est le monopole de l'Etat. Le gouvernement fédéral devrait s'en préoccuper pour pouvoir faire face aux nécessités impérieuses de la collectivité.

Ce serait prendre des mesures sages pour un avenir gros de conséquences.

R.V.