

pour éviter de se servir d'une brosse trop infectée. Lorsque la couche d'émail des dents est mince et lorsque les dents sont sensibles, on se servira d'une brosse douce. On rejettera cependant, d'une façon absolue, les brosses en blaireau ou en caoutchouc, qui ne peuvent pas pénétrer dans les interstices des dents.

Pour se nettoyer les dents, il faut plonger la brosse dans un liquide antiseptique aromatisé, et frotter les dents en tous sens, d'abord par des mouvements d'avant en arrière et d'arrière en avant, puis par des mouvements de haut en bas et de bas en haut. Ces derniers mouvements sont de beaucoup les plus utiles. Il ne faut jamais craindre de faire saigner les gencives pendant le nettoyage des dents. L'écoulement de sang qui se produit est toujours de courte durée et décongestionne les muqueuses.

Lorsque le nettoyage est terminé, il faut se rincer largement la bouche et laver la brosse avec de l'eau boriquée ou phéniquée, ou plus simplement dans le reste du liquide qui a servi au rinçage de la bouche.

La brosse, bien lavée, savonnée au besoin, doit être séchée. Ne pas la laisser dans un liquide antiseptique sous peine de la voir se ramollir.

Selon la tolérance des dents, on emploiera l'eau froide ou l'eau tiède et, de préférence, cette dernière. Quand les gencives seront très congestionnées, on prendra de l'eau très chaude.

#### DENTIFRICES

On appelle de ce nom toutes les préparations qui s'emploient dans les soins hygiéniques de la bouche.

**Élixirs.** — Ce sont les préparations à base d'alcool, tenant en dissolution des essences et des produits antiseptiques non nuisibles pour les dents.

Ils doivent être d'un goût très agréable. On les emploie, à l'exclusion de toute autre préparation, lorsque les dents n'ont pas de tendance à se charger de tartre.

Voici quelques formules faciles à exécuter :

#### I

Eau dentifrice selon la formule de Botot. 100 gr.  
Phéno-salyl..... 4—

Une cuillerée à café pour un verre d'eau.

#### II

Essence de cannelle de Ceylan.....	}	0 gr. 25
— de girofle.....		
Acide thymique.....	}	4 — 50
Saccharine.....		
Essence de menthe.....		
Alcool à 90°.....		100 —

Ajoutez :

Teinture de rataubia..... 2 gr. 50

Une cuillerée pour un verre d'eau.

(Rédier.)

#### III. — ELIXIR CHLORURÉ

Chlorure de chaux.....	6 gr.
Eau distillée. } aa.....	100 —
Alcool à 90° . }	
Essence de menthe.....	1 —

J'ai donné moi-même la formule d'un élixir qui contient en grande quantité du salol, du menthol et, en

petite quantité de la résorcine. Cet élixir est trop difficile à exécuter, lorsqu'on le formule en petite quantité, pour que j'en donne ici les détails.

**Poudres.** — Préparations qui s'emploient avec la brosse humectée, lorsque les dents ont une tendance à se salir et à se charger de tartre. Voici la formule d'une poudre que je prescris journellement en faisant varier, selon le cas, les proportions de poudre de pierre ponce, de borate de soude et de salol.

Borate de soude...	} āā.....	2 gr.
Salol.....		
Craie préparée....	} āā.....	8 —
Magnésie calcinée.		
Pierre ponce porphyrisée.....		5 —
Iris pulvérisée.....		20 —
Essence de menthe anglaise.....		qqs gouttes.

Mêler intimement et colorer en rose.

Autre formule tirée du Codex :

Camphre en poudre très fine.....	10 gr.
Carbonate de chaux.....	90 —

Il faut proscrire complètement les poudres au charbon, la poudre de cendres de cigares et autres poudres du même genre, qui ont le grave défaut de tatouer les gencives et de ne pas mieux nettoyer les dents qu'une bonne poudre à la craie ou à la magnésie.

**Pâtes.** — Beaucoup de personnes préfèrent les pâtes aux poudres. Il est très facile de préparer soi-même une excellente pâte. Il suffit de mélanger une poudre dentifrice avec une quantité suffisante de glycérine et de miel de manière à obtenir une pâte molle.

Je conseille toujours de rejeter les pâtes commerciales, qui ont l'immense défaut de contenir un peu d'acide; la présence de cet acide est nécessaire pour obtenir une belle coloration rosée, coloration sans laquelle la pâte serait peu appétissante.

Voici une formule de pâte dentifrice :

Glycérine.....	50 gr.
Gomme adragante.....	2 —
Pierre ponce.....	100 —
Acide borique.....	20 —
Salol.....	5 —
Essence de menthe.....	3 —

**Savons.** — Le savonnage des dents, avec le savon de toilette ordinaire ou avec un savon médicamenteux, au thymol, par exemple, est un excellent moyen de nettoyage. Il a le défaut d'être peu agréable.

Voici une formule de savon mou :

Savon de magnésie.....	10 gr.
Carbonate de chaux précipité.....	9 —
Essence de roses.....	} n° 10
Essence de menthe anglaise, gouttes.	
Essence de lavande.....	1 gr.
Carmin.....	0 — 10

(Magitot.)