pronto como se descubra la menor cavidad debe rellenarse inmediatamente.

Nunca debe arrancarse un diente cuando hay la menor esperanza de salvarlo. Hay un refrán muy común que dice, "Más vale perder una vaca que una muela." Un médico eminente ha dicho: "Perdemos un año de vida cada vez que nos arrancamos una muela."

Si una muela está tan cariada, que no tenga remedio, hay que sacarla inmediatamente. Si se la retiene, corrompe la boca y pudre los dientes inmediatos. Las enfermedades del estómago provienen muy frecuentemente de los dientes cariados y ulcerados.

EL DOLOR DE MUELAS

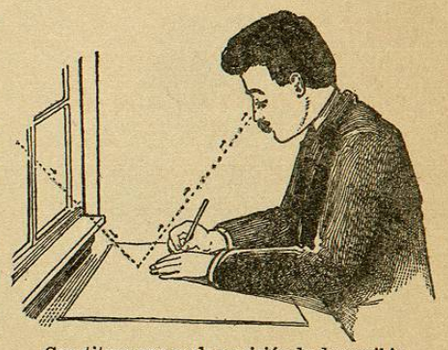
Frecuentemente se alivian los dolores de muelas por medio del calor. Esto se consigue aplicando fomentos, botellas de agua caliente ó con ladrillos calientes.

Si hay una cavidad en la muela, aplíquese un poco de aceite de clavo en un algodoncito. Nunca debe usarse la cocaína, la creosota ú otras drogas semejantes en la dentadura.

LOS OJOS

El mayor cuidado debe tomarse con los ojos, puesto que son los órganos más delicados del cuerpo. En ninguna parte se puede notar con más evidencia la deterioración de la raza humana como en los ojos. Hace como unos veinte años era cosa muy rara ver á una criatura ó á algún joven usando anteojos. Era considerado como una desgracia. Hoy día es tan común que no causa comentario alguno y ni siquiera llama la atención.

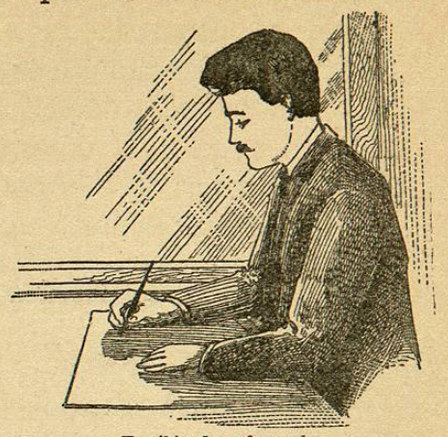
Los siguientes datos respecto al cuidado de los ojos ahorrán mucho sufrimiento y malestar, siempre que se los tenga presentes:


Constituye una mala posición la de escribir frente á la luz

1. No se han de usar los ojos nunca para trabajos que exijan el forzar la vista, ni para leer, cuando están cansados.

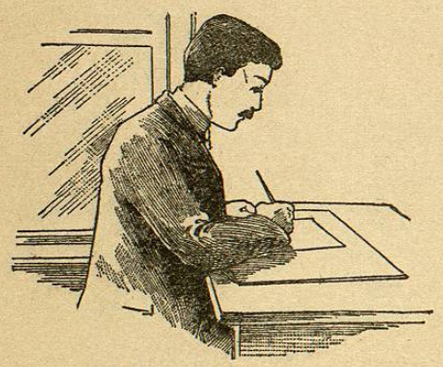
2. No se debe forzar la vista cuando la luz es débil ó cuando está deslumbrante.

3. No debe sentarse uno frente á una luz fuerte, para trabajar; siempre que sea posible, la luz debe pasar por encima del hombro izquierdo á fin de que caiga sobre la punta de la pluma, evitando de esta manera todo reflejo.


Escribiendo en la sombra

4. El estrabismo, el rodar los ojos, ó el mirar atravesado es muy perjudicial, puesto que afecta los nervios y músculos que los rigen.

5. No hay que mirar al sol cuando brilla mucho.


Una posición correcta

6. Después de una enfermedad grave, los ojos están débiles y por consiguiente deben usarse con mucho cuidado. No deben forzarse con trabajos muy delicados.

7. No hay que tratar de leer rótulos ó anuncios á grandes distancias.

8. Consúltese á un oculista competente y que

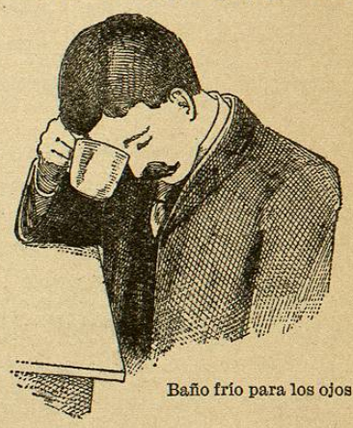
avenga él los anteojos, cuando sea necesario usarlos; pero nunca debe uno ponerse en manos de un empírico.

9. No es bueno ponerse á leer acostado en la cama. Esta costumbre es dañosísima, sobre todo cuando se hace de noche y está uno cansado, ó en la mañana, antes de que los ojos se hayan acostumbrado á la luz.

10. La lectura en los trenes, ó en cualquier vehículo, daña mucho los ojos por la constante vibración.

PARA FORTALECER LOS OJOS

"Pocas gentes ponen cuidado á los ojos hasta encontrar que están perdiendo la vista. Un medio excelente para fortalecerlos consiste en darles de vez en cuando baños de agua fría; no es este el baño ordinario de esponja, y con los ojos cerrados, sino que se abren bien los ojos y se les tiene así por un minuto ó más en agua clara, limpia y fría. Esto se hace tomando una taza llena de agua, y teniéndola pegadita á los ojos, se meten dentro de ella y se abren los párpados dos ó tres veces, esto los dejará limpios y frescos. Se secan después con una toalla suave."


Baño frío para los ojos

El hamamelis diluído, es bueno para aplacar la inflamación de los ojos, especialmente cuando la inflamación está en los párpados.

CUERPOS EXTRAÑOS EN LOS OJOS

Para sacar algún cuerpo de los ojos, se baja el párpado, teniéndolo así con el dedo. La irritación que resulta producirá un derrame de lágrimas, que se llevará la substancia extraña.

Frecuentemente se quitan partículas pequeñas de los ojos cerrándolos muy apretados y sonándose fuertemente las narices.

La única razón porque las piedras de los ojos ó las semillas de lino quitan algo de los ojos, es porque hacen derramar lágrimas que se llevan las obstrucciones.

El dolor causado por la cal que cae dentro de los ojos, puede aliviarse por medio de un lavado con algún ácido, tal como el jugo diluído de limón ó un poco de vinagre diluído en agua.

EL CUIDADO DE LOS OIDOS

Otro órgano delicado del cuerpo es el oído, del que no se puede abusar ni descuidarlo impunemente. Deben evitarse las enfermedades de los oídos, no sólo porque son muy dolorosas, sino porque á menudo resultan en sordera crónica ó males del cráneo ó del cerebro que suelen á veces causar la muerte. El oído es un don tan precioso, y los órganos delicados de él están tan estrechamente ligados con el cerebro, que

deben protegerse con mucho cuidado contra todo daño.

Si se observan debidamente las indicaciones siguientes, se logrará evitar mucho malestar y sufrimiento:

1. Que no penetre nada frío al oído. Antes de zambullirse al agua para nadar, tápense los oídos con algodón. Nunca debe permitirse que el frío penetre en ellos. Que se protejan bien contra los vientos fríos y corrientes cuando está uno en coche ó á caballo. Si se pone algodón en los oídos se debe quitar tan pronto como deje de ser necesario.

2. Muchas gentes tienen la costumbre de quitarse la cera de los oídos por medio de una horquilla, cucharilla de oído, alfiler, ó algún otro instrumento por el estilo; esto es muy peligroso. El tambor del oído es una membrana muy delicada y hay peligro de perforarlo ó lastimarlo con tales instrumentos punzantes, y puede resultar la sordera ó un oído imperfecto. Los médicos nos dicen que cuando el oído está en condición de buena salud no es necesario quitar la cera, puesto que si no se toca se secará y se desprenderá en forma de escamas.

3. La costumbre de dar tirones de orejas ó manotazos sobre el oído, como castigo, bien puede causar una sordera permanente.

4. Ruidos fuertes cerca de los oídos pueden dañar el sentido auditivo. Empero si se cierra la boca y se tapan los oídos, uno puede librarse de tal peligro.

5. Si el oído despide materia, ó si debido á un catarro ó á cualquier otra causa el sentido auditivo se encuentra temporalmente alterado, debe consultarse á un médico. El descuido en tales ocasiones puede resultar en una sordera permanente.

LA FUERZA DE LA PUREZA

Una bendición siempre corona la pureza. "Bienaventurados los de limpio corazón; porque ellos verán á Dios." En la pureza hay una semejanza á Dios. Las palabras puras son palabras fuertes. Las palabras puras son potentes para el bien. Tennyson decía: "Mi fuerza es como la fuerza de diez porque tengo el corazón limpio."

La impureza en los hechos ó en los pensamientos, sea entre jóvenes ó entre mayores, gasta el vigor y los hace débiles y enervados. Las palabras más elocuentes carecen de valor cuando no se apoyan en una vida pura y noble; y los hechos pierden su gloria cuando se hallan sombreados con una nube de impureza y vergüenza.

LA PUREZA EN EL HOGAR

La pureza es uno de los mejores materiales con que levantar el edificio del hogar. Es el cimiento que da solidez al hogar. Es el acompañamiento necesario para el amor; pues el amor no puede subsistir si no se alimenta con la pureza. Si todos los corazones son limpios, todas las otras necesidades, arreglos y conveniencias se presentan y viven naturalmente;