

Alumbre	6 grams. (1½ drac.)
Vino blanco	250 grams. (8 onzas.)
Tintura de quina	8 grams. (2 drac.)
Tintura de mirra	4 grams. (1 drac.)
Miel rosada	30 grams. (1 onza.)

Mézclese;

ó de un gargarismo preparado con 100 gramos de tintura de coclearia y 100 gramos de aguardiente alcanforado. Cuando las encías vuelven al estado natural, casi siempre se ven consolidarse los dientes y recobrar el ejercicio de sus funciones.

El reblandecimiento de las encías puede existir por sí solo, sin ser acompañado de los síntomas de escorbuto: los dientes entonces están movidos. Para consolidarlos conviene frotarse las encías, dos ó tres veces por día, con polvos de extracto de rafia, ó con magnesia calcinada, y usar también del gargarismo con alumbre, que más arriba hemos enunciado.

En cuanto al movimiento que resulta de la salida de los dientes de sus alvéolos, lo cual sucede con el progreso de la edad, nada debe hacerse.

1767

Luxaciones.

Cuando en las percusiones violentas dirigidas contra la boca, uno ó alguno de los dientes salen de sus alvéolos, necesario es ponerlos en su respectiva caja y fijarlos en esta situación con torzalillo, atándolos á los dientes contiguos. A veces los alvéolos se comprimen al rededor de los dientes luxados, y la arcada dentaria vuelve á cobrar la antigua solidez.

1768

Caries.

La caries es una especie de alteración de los dientes. Sus causas no siempre son apreciables. Es muy común en los lugares bajos, húmedos, pantanosos, en las grandes ciudades y en los individuos linfáticos. También se atribuye á los cambios repentinos de temperatura en los alimentos y en las bebidas. Las personas jóvenes están más expuestas á la caries de los dientes: es muy rara pasados los cincuenta años. La observación ha demostrado que los dientes de los dos lados de la misma mandíbula son á veces atacados al mismo tiempo por la caries, ó al menos en intervalos de corta dis-

tancia. Los dientes de leche son frecuentemente afectados de caries, pero el mal no se comunica á los gérmenes de los dientes secundarios. La caries se comunica rara vez al diente inmediato; pero lo que más á menudo se observa es una mancha superficial y no dolorosa, una simple alteración del esmalte, y no una caries profunda y destructora.

Para preservar los dientes de esta dolencia, preciso es evitar las causas generales de donde procede, y observar las reglas higiénicas. Los individuos escrofulosos deben hacer uso de un régimen tónico, compuesto de carne y de otros alimentos sustanciosos, á fin de mejorar su constitución. Estas precauciones son principalmente de necesidad á los niños cuyos dientes de leche se muestran cariados. Se debe evitar el enfriamiento de los pies; conviene entretener la limpieza de la boca por los medios ya indicados, y desterrar los elixires y polvos dentífricos, en cuya composición entren sustancias muy ácidas.

Cuando la caries es superficial, desde luego conviene destruir con lima la parte afectada; por este medio se puede conservar el resto del órgano, ó por lo menos retardar los progresos de su destrucción. Si el diente estuviera hondamente agujereado, necesario será emplomarlo. La existencia de dolor puede oponerse á esta operación; pero

debe recurrirse á ella siempre que su práctica fuere posible. Los dientes son órganos sumamente importantes y útiles; no se deben pues sacrificar sin una necesidad absoluta. Con el tiempo los dolores se calman, y si las coronas se destruyen, las raíces al menos pueden servir aún á la masticación. ¿Cuántos individuos no hay que se dan por felices de haberlas conservado? Cuando la caries es muy profunda, cuando el diente causa dolores continuos y exhala olor desagradable, ó cuando no puede ser emplomado, necesario es apelar al último remedio que es hacerlo extraer.

1769

Almohadas de papel.

El papel blanco se parte en pedacitos tan pequeños como sea posible, del tamaño de un cuarto de pulgada; y cuando se tiene la cantidad suficiente, se llena con él la funda ó saco, como se desee, para obtener una almohada más ó menos blanda y resistente. Para los climas cálidos son preferibles estas almohadas de papel, por ser más frescas que las de lana, plumas ú otros materiales.

1770

Luz intensa de Magnesio.

Se puede obtener con la siguiente preparación, cuya luz equivale á la de 20,000 velas y puede distinguirse á sesenta millas de distancia.

Polvos de Magnesio.....	20 partes.
Nitrato de Bario.....	30 „
Flor de Azufre.....	4 „
Sebo de Vaca.....	7 „

Derrítase el sebo y amásese con las otras sustancias y llénense con el producto unos estuches de zinc de 10×7 centímetros, de una libra de capacidad, que arderán durante veinte segundos cada uno.



1771

MORAL, TRABAJO Y ECONOMIA.**BASES.**

Como base de higiene físico y moral, (bien entendida,) ha de creerse en Dios, se ha de amar y respetar á nuestros padres; se ha de celar la patria que nos vió nacer; hemos de ser el todo de nuestra familia y se ha de conservar la fe en el trabajo, como la economía en el hogar.

Para mantener siempre una buena salud, se han de procurar tres cosas: el ánimo alegre, la quietud y sosiego del espíritu, y la templanza en la comida, bebida y acto venéreo.

Si á eso se agrega, como regla invariable, levantarse temprano, enjuagarse la boca, pasearse á continuación, estirar los miembros, lavarse después la cabeza, cara y manos en agua fría, peinarse y entregarse á un moderado trabajo, poco á poco se ha de experimentar el valor de nuestros consejos higiénicos, que están calcados en la experiencia de hombres cuerdos y de mucho vivir.

Purgantes y baños *de vez en cuando*, cambios de aires puros, y descanso extraordinario de trabajo una vez por año, en temporada de seis ó doce días, vigorizará la naturaleza, y la raza en vez de degenerarla, como sucede con la presente.