

así al tragarlo, llegue al estómago en condiciones apropiadas para la digestión y subsiguiente asimilación.

No hay que olvidar el axioma que dice: «que no es la cantidad de alimento que se come, sino la cantidad que se digiere, la que aprovecha.»

Los padres de familia deben procurar que sus niños adquieran el hábito de limpiarse la boca antes de acostarse, desde los tres años de edad, pues cuando la dentadura temporal empieza a dañárseles, y les duele al masticar, los niños adquieren el hábito de tragarse entera la comida, y las mandíbulas, por falta de ejercicio, no se desarrollan lo suficiente para acomodar los dientes permanentes, que son más grandes. Esa falta de ejercicio en la masticación, y las extracciones prematuras ejecutadas por los pseudodontistas, son las principales causas de tantas bocas con dientes irregulares.

A los tres años el niño tiene veinte piezas en su boca, que comenzará a cambiar a los seis años. Pero antes de empezarlas a cambiar y detrás de las muelitas de leche (que deben también cuidarse mucho) hace su salida la primera muela permanente, o sea, entre los cinco y seis años. Este es el detalle más importante en el cuidado de la dentadura de los niños, pues, por desgracia, el cincuenta por ciento de ellos pierden esas muelas, simplemente porque los padres las confunden con las muelas de leche y las dejan que se pierdan completamente; o los llevan donde algún empírico, que en vez de salvarlas, las extraen, causando un inmenso e irreparable mal al pequeño.

Para que comprendáis que no exagero, basta decir que esa primera muela permanente es la más grande, es la base de la articulación y que el extraerla pre-

maturamente, hace que las otras al salir se corran o inclinen torcidamente hacia adelante, rompiéndose por tanto la armonía de la articulación de toda la dentadura, la cual tendrá que ser defectuosa desde entonces.

Para el que estudia la belleza en los detalles del cuerpo humano, pocas cosas encuentra tan interesantes como el *arco dental*. Sólo el hombre tiene sus dientes colocados en forma de un arco continuo, sin espacios entre las diversas piezas que lo constituyen, y articulando perfectamente con las piezas inferiores correspondientes. ¡Y es esa maravillosa armonía, la que rompe con su ignorancia el que por ganarse una miseria, extrae sin rubor, una muela que podría salvarse y servir toda la vida!

Después de la muela de los seis años, sale, de cada lado, una a los doce y otra a los veinte años, de manera que la dentadura permanente conste de treinta y dos piezas, o sea seis más en cada mandíbula, que las temporales.

Llegando ahora al otro tema principal de esta plática, voy a daros algunas reglas sobre la mejor manera de asear la boca. Inmediatamente después de comer conviene usar una pluma limpiadientes o la seda dental para quitar fibras de carne y otros restos de alimentos que hayan quedado entre las muelas. No conviene usar alfileres; pero lo que es peligrosísimo es el uso de palillos de fósforos. Los palillos contienen frecuentemente gran cantidad de veneno, y han causado inflamaciones violentas, muchas veces con serias complicaciones.

El cepillo de dientes debe ser apropiado; no debe ser ni muy duro ni muy suave. Hay que usarlo des-