

pacio, y con un movimiento un tanto hacia abajo en los dientes de arriba; con un movimiento hacia arriba en los dientes de abajo. Usándolo solamente de un modo horizontal, sufren las encías y no se limpian bien los intersticios entre los dientes. Hay que usar el cepillo tanto por el lado de adentro como por el lado de afuera, en toda la dentadura. Conviene limpiarse los dientes después de todas las comidas, pero ES ENTE-  
RAMENTE INDISPENSABLE HACERLO EN LA NOCHE AL IRSE A ACOSTAR, pues es durante el sueño cuando las caries progresan más. El niño que no tenga el hábito de limpiarse su boca al acostarse, padecerá siempre de la dentadura. Si el agua fría molesta, úsese agua templada para la limpieza. Es muy conveniente usar a menudo un buen dentífrico para evitar que los dientes se manchen. Los jabones no son aparentes, pues ponen demasiado suave el cepillo. Por lo general desconfíese de los dentífricos de fórmula secreta, los cuales suelen contener sustancias deletéreas. Lo racional es usar lo que el dentista prescriba para cada caso, pues las dentaduras no son iguales y no hay con qué reemplazar el consejo del entendido.

El cepillo de dientes debe lavarse perfectamente después de usado, secarse bien y ponerse en un lugar limpio donde no pueda confundirse con el de otras personas de la casa. Si no se cuida el cepillo, será más bien un agente de infección.

Niños: hay un proverbio inglés que dice: *Cleanliness is next to Godliness*, o sea, libremente traducido, que la Limpieza es lo que más se acerca a la Divinidad. El aliento de una niña de quince años que no ha descuidado su boca es fragante y muestra al sonreír,

como dicen los poetas, dos hileras de perlas en estuche de rubíes. Pero si ha sido lo contrario, si ha habido ignorancia y negligencia, las caries habrán ido poco a poco haciendo estragos; pues los residuos de los alimentos se van acumulando, se descomponen y forman ácidos que atacan la parte inorgánica de los dientes y luego millones de microbios atacan la parte orgánica de los mismos, y así las caries se multiplican y progresan con rapidez, destruyendo primero el esmalte, y la dentina después, hasta llegar a la pulpa o nervio del diente. Los depósitos calcáreos se forman sobre los dientes y van llenando los intersticios; las encías se inflaman y se ponen purulentas; el aliento se vuelve fétido, y el niño, al comer, contamina sus alimentos con microbios, pus y materias en estado de descomposición, y vienen luego los dolores terribles, las neuralgias, las estomatitis, las amigdalitis, etc. Una boca en tan lamentable estado ES ANTESALA PROPICIA PARA LA TUBERCULOSIS, LA DIFTERIA Y TODAS LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS.

Por todo lo expuesto, se ve claramente que el padre de familia que cuida de la salud de sus hijos, debe empeñarse en que estos adquieran hábitos de aseo, desde temprana edad; y debe procurar que el Dentista de la casa examine con frecuencia las bocas, y tanto los dientes temporales como permanentes, si no quiere verse obligado a hacerlo cuando el dolor lance su protesta contra la negligencia, protesta que generalmente, por desgracia, se oye cuando es ya demasiado tarde.

En sus relaciones, cliente y dentista reciben algo: el cliente, los servicios profesionales; el dentista un poco de dinero. Cuando la operación ha sido bien eje-