



L'Hygiène de la Bouche

Facteur de Santé

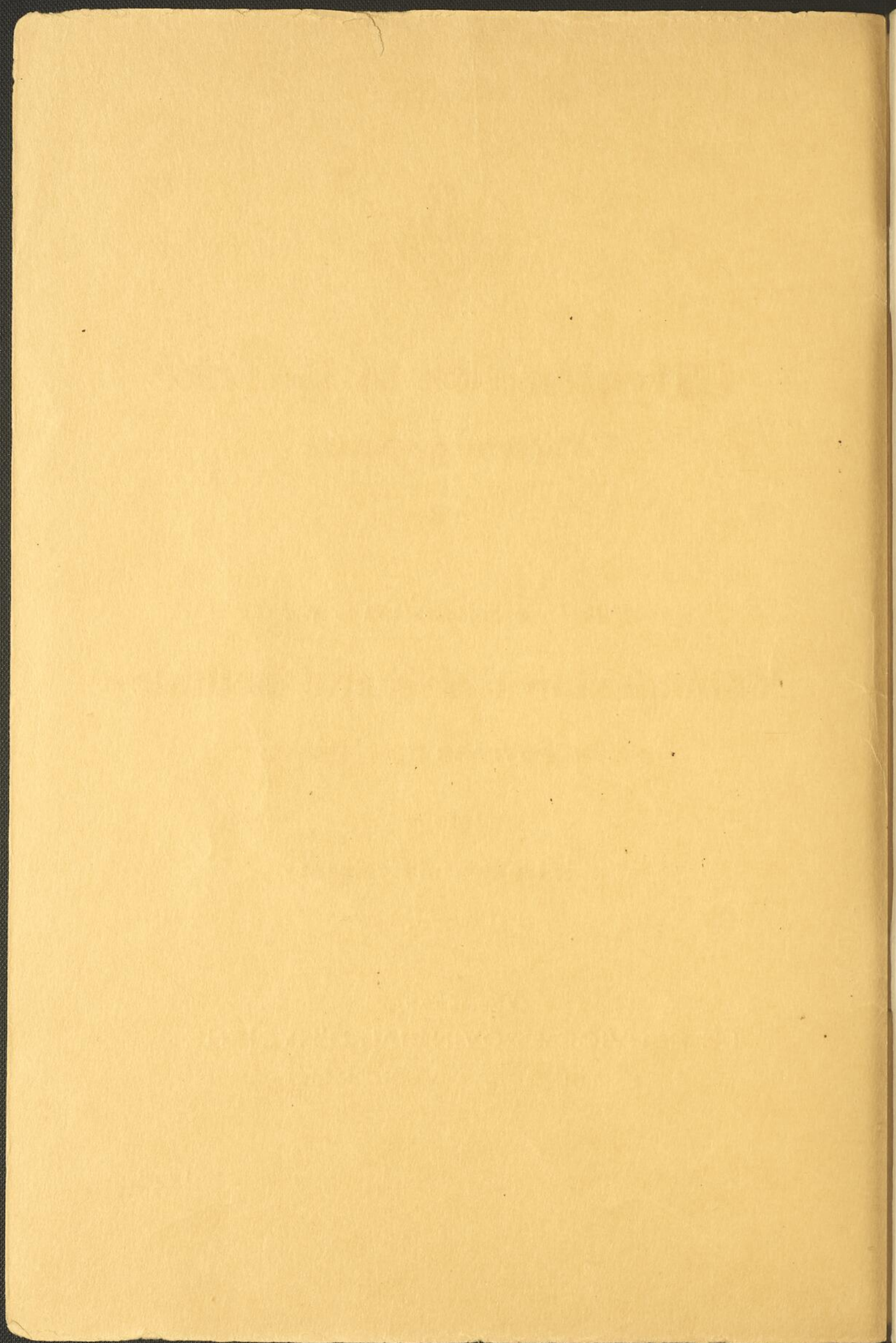


Rédigé en collaboration par la
Commission d'Hygiène Dentaire
de la Province de Québec

et le
Canadian Dental Hygiene
Council.

PUBLIÉ PAR
LE SERVICE PROVINCIAL D'HYGIENE
HOTEL DU GOUVERNEMENT
QUEBEC

Mai 1931.





L'Hygiène de la Bouche

Facteur de Santé



Rédigé en collaboration par la

Commission d'Hygiène Dentaire

de la Province de Québec

et le

Canadian Dental Hygiene

Council.

PUBLIÉ PAR

LE SERVICE PROVINCIAL D'HYGIENE

HOTEL DU GOUVERNEMENT

QUEBEC

Mai 1931.



L'Hygiène de la Bouche

Facteur de Santé



Rédigé en collaboration par la

Commission d'Hygiène Dentaire

de la Province de Québec

et de

la Commission de Santé Publique

de Québec

1968

LE MINISTRE PROVINCIAL D'HYGIÈNE

ET LE MINISTRE DU GOUVERNEMENT

DU QUÉBEC

1968

Cet opuscule s'adresse aux parents, aux infirmières, aux institutrices, et à tous ceux qui de près ou de loin, sont responsables de la santé physique et mentale de la jeune génération.

Cet ouvrage s'adresse aux parents, aux in-
firmières, aux instituteurs, et à tous ceux qui de
près ou de loin, sont responsables de la santé phy-
sique et mentale de la jeune génération.

Un Mot de Préface

La santé de la bouche est l'un des principaux facteurs qui contribuent au développement normal du corps humain pendant sa période de croissance et qui fortifient sa résistance naturelle à la maladie.

La bouche est le premier organe avec lequel viennent en contact la nourriture que l'on absorbe et une partie de l'air que l'on respire. Partie intégrante du système digestif, elle est le premier des laboratoires chimiques où les vivres se transforment en substances propres à entretenir la vie. Elle exerce des fonctions essentielles dont la suppression affecterait d'autres organes en leur imposant un travail supplémentaire auquel ils ne sont pas adaptés.

L'évolution de la bouche commence avant la naissance et se continue jusqu'à l'adolescence avancée. Si cette évolution se fait normalement, on peut être à peu près sûr que tout l'organisme sera normal. Dans le cas contraire, les causes profondes de l'anomalie retardent souvent le développement de quelque autre organe du système. L'état de la bouche à cette période de la vie constitue donc en quelque sorte un baromètre de la santé.

Toutes les conditions qui favorisent l'évolution normale de la bouche et des dents, tant de la première que de la seconde dentition, réagissent favorablement sur la santé et la résistance du corps tout entier.

Ce développement s'effectuant pendant la première période de la vie, la responsabilité d'une évolution favorable incombe donc aux parents et à tous ceux qui, de près ou de loin, ont mission d'inculquer aux générations nouvelles des habitudes de vie saine, susceptibles d'améliorer la santé de la nation.

LA SANTÉ

Quelques définitions que toute personne instruite connaît, mais peut avoir oubliées.

L'HYGIÈNE.

L'hygiène est la science de la santé.

LA SANTÉ.

La santé est un état qui consiste dans l'intégrité des organes et dans l'équilibre entre les fonctions de l'organisme.

L'absence de maladie ne constitue pas nécessairement la santé. Une personne peut fort bien ne pas être malade, dans le sens ordinaire du mot, sans

être pour cela en **bonne** santé; car la santé est un état positif, susceptible d'atteindre divers degrés de perfection.

LE MÉTABOLISME.

Le corps humain se compose de millions de cellules microscopiques dont chacune a sa vie propre et remplit des fonctions particulières.

Métabolisme signifie génération et destruction des cellules, chaque cellule morte devant être immédiatement remplacée par une cellule nouvelle.

Pendant la croissance, les cellules se multiplient et se transforment à l'infini. Cette activité diminue d'intensité à mesure que l'âge avance, sans cependant jamais cesser de s'exercer, jusqu'à la mort.

Au cours de leur existence qui se prolonge parfois plusieurs années, mais qui ne dure souvent qu'un instant, les cellules absorbent à travers leur enveloppe les éléments qui leur sont nécessaires et rejettent au dehors ceux dont elles n'ont plus besoin.

LA NUTRITION.

On appelle nutrition l'ensemble des phénomènes vitaux qui concourent à fournir aux cellules les éléments dont elles ont besoin pour vivre, se multiplier ou se transformer et évacuer leurs déchets organiques. Ces phénomènes sont la circulation, la respiration, la digestion et l'élimination.

LA CIRCULATION.

La digestion transforme la partie assimilable des aliments en substances liquides nécessaires à la vie des cellules, et les transmet au système circulatoire.

La circulation reçoit les substances liquides que lui fournit le système digestif, et les porte vers le coeur avec le sang apporté par les veines. Du coeur, le sang afflue aux poumons où, par le phénomène de la **respiration**, il se débarrasse d'une partie de ses impuretés, et se charge d'oxygène, élément nécessaire à la vie des cellules. Des poumons, il revient au coeur d'où il est distribué par les artères à travers tout le corps.

LA DIGESTION.

Le système digestif est une série de laboratoires chimiques où les aliments, à la suite de phénomènes très compliqués, se transforment en matières liquides, assimilables par le système circulatoire. Chacun de ces laboratoires secrète des liquides actifs qui agissent successivement sur les aliments pour les transformer. Les substances impropres à la nutrition y sont séparées des autres et rejetées au dehors sous forme de déchets.

Pour que la digestion soit complète et concoure à une nutrition parfaite, il faut que chacun des organes de l'appareil digestif fournisse la part de travail qui lui est assignée. Or la bouche est le premier de ces organes, celui avec lequel les vivres viennent tout d'abord en contact et où ils subissent leur première transformation.



LA BOUCHE

LES FONCTIONS DE LA BOUCHE.

La bouche est l'une des parties les plus importantes de l'organisme. Elle exerce des fonctions multiples. Organe du goût et de la parole, elle favorise aussi la respiration; mais sa principale fonction est de préparer les vivres par la mastication et la salivation.

ANATOMIE DE LA BOUCHE.

La bouche comprend les lèvres, les joues, la langue, les dents, les gencives et le palais. Chacun de ces organes est chargé de fonctions distinctes.

Les lèvres, les joues et la langue, à l'aide de certains mouvements, placent les aliments entre les mâchoires et favorisent la mastication.

La langue et la partie postérieure du palais (ou voile du palais) sont les organes du goût. La partie antérieure du palais (ou palais dur) contribue à la gustation, en permettant à la langue de comprimer les aliments.

Les gencives protègent les racines des dents et le bord de leurs alvéoles.

Les dents enfin sont les organes de la mastication.

LA MASTICATION.

La mastication est la première phase de la digestion. Pour que la digestion soit normale, il faut que les aliments durs ou fibreux soient broyés, triturés, déchiquetés, amollis et saturés de salive

dans la bouche. Cela n'est possible que dans une bouche pourvue d'une denture complète et solide et de gencives saines.

ACTION RÉFLEXE DE LA MASTICATION ET DE LA GUSTATION SUR L'ESTOMAC.

Dans l'estomac, où elle passe à sa seconde phase la digestion s'accomplit par l'action d'un liquide, le suc gastrique. Ce liquide ne se trouve pas en permanence dans l'estomac; il se forme à mesure que le besoin s'en fait sentir. La mastication normale, et, la gustation intensifiée par elle, provoquent la formation du suc gastrique même avant que les aliments soient rendus dans l'estomac.

ACTION DE LA SALIVE.

La salive est formée par les glandes salivaires. Elle a pour fonctions:

- 1o. d'humecter les membranes muqueuses de la bouche;

2o. de faire subir aux amidons contenus dans les aliments une première transformation qui en facilite l'assimilation par le système digestif;

3o. d'exercer sur les aliments de toute nature une action mécanique qui, avec la mastication, contribue à les transformer en une masse pâteuse, nommée bol alimentaire.

La mastication prolongée favorise l'assimilation des vivres et leur transformation par la salive. C'est pour cette raison que l'on recommande de s'abstenir de boire en mangeant. Cela ne veut pas dire que l'on ne doive jamais boire pendant les repas. Il faut, au contraire, que la nourriture soit accompagnée dans l'estomac d'une certaine quantité de liquide, outre celui que fournit la salive. Mais chaque bouchée de nourriture doit être mastiquée longuement, puis avalée sans être accompagnée d'aucun autre liquide que la salive.

L'habitude de mastiquer à la hâte et d'avalier tout rond à l'aide d'une gorgée de breuvage nuit à l'assimilation des aliments et provoque à la longue des troubles du système digestif.

Comment se forment la bouche et les dents

LA PÉRIODE PRÉ-NATALE.

Les dents commencent à se former plusieurs mois avant la naissance.

Les conditions dans lesquelles se développe l'enfant pendant la période pré-natale influent sur sa croissance et sur sa santé future. Il est donc très important que, pendant cette période, la mère règle soigneusement sa vie et son régime alimentaire de

façon à jouir d'une santé parfaite, qui favorisera le développement des organes de l'enfant et en particulier la formation de ses dents.

Dès le quarantième jour de la vie pré-natale, les dents commencent à se former, et quand l'enfant vient au monde les couronnes de ses vingt dents temporaires, dont les premières n'apparaîtront pourtant que vers l'âge de six mois sont déjà calcifiées.

RÉGIME ALIMENTAIRE DE LA MÈRE

La santé de la mère à cette époque dépend avant tout de son régime alimentaire: elle ne saurait y apporter trop d'attention. Elle devrait consulter son médecin dès les premiers mois et suivre ses instructions.

La mastication complète des vivres est essentielle. Les aliments doivent être longuement mâchés, afin que la salive les sature et en transforme les amidons en sucre.

DÉVELOPPEMENT DE LA BOUCHE AVANT

L'ÉRUPTION DES DENTS.

L'enfant nourri par sa mère doit pour s'alimenter se servir vigoureusement de toutes les parties de sa bouche. Cet exercice favorise le développement de ses mâchoires et l'alignement futur de ses dents.

Si il est impossible à la mère de le nourrir il faudra choisir, pour l'alimenter une bouteille à gros goulot avec tétine large en diamètre telle qu'on en trouve dans toutes les pharmacies.

La tétine ordinaire déforme la bouche et l'alimentation à la cuillère n'est pas plus recommandable parce que, ne demandant aucun mouvement musculaire, elle retarde le développement des mâchoires.

L'éruption des dents indique que le temps est venu où l'enfant doit commencer à manger des aliments solides qui lui permettront de cultiver, par

l'exercice, la souplesse et la vigueur de sa bouche. Les aliments mous ou pulpeux donnent à l'enfant l'habitude d'avaler sans mâcher. On prévient cette tendance en lui offrant de temps à autre des mets qui demandent à être triturés, et en le contraignant à mastiquer les substances molles.

L'enfant à qui on a fait prendre très tôt l'habitude de faire travailler sa bouche sera moins prédisposé, en grandissant, aux déformations des mâchoires, aux dents irrégulières, etc.

La mastication énergique empêche aussi la salive de devenir épaisse et visqueuse; elle tient la bouche propre, et active dans les gencives la circulation qui les conserve saines.



Comment prendre soin des dents de la pre- mière dentition.

DE LA NAISSANCE À DEUX ANS.

Les premières dents apparaissent vers l'âge de six mois et continuent de pousser jusqu'à l'âge de deux ans ou deux ans et demi. La mère doit les nettoyer à l'aide d'une bandelette de gaze ou de coton stérilisée à l'eau bouillante, qu'elle s'enroule autour du doigt et trempe dans de l'eau salée.

EMPLOI D'UNE SOLUTION SALINE.

On prépare cette solution en faisant dissoudre une pincée de sel dans un verre d'eau bouillie. Il faut nettoyer les dents de cette façon après chaque repas et à l'heure du coucher, et laver en même temps les gencives, le palais, la bouche et l'intérieur des joues et des lèvres. Dès que les huit premières dents sont poussées, on peut se servir d'une petite brosse molle pour les nettoyer, avant d'assainir le reste de la bouche avec une bandelette de coton humectée d'eau salée.

DE DEUX À SIX ANS.

Entre le 24ième et le 36ième mois, la première dentition est complète. La mère doit commencer à enseigner à l'enfant à se brosser les dents lui-même. Elle choisira une petite brosse aux soies flexibles et disposées par touffes assez espacées pour qu'elles soient faciles à nettoyer.

LE RINÇAGE DE LA BOUCHE.

Le rinçage de la bouche après chaque repas est une mesure d'hygiène à laquelle il est sage d'habituer les enfants dès leur bas âge, et que l'on devrait pratiquer toute sa vie.

La première gorgée devra séjourner pendant quelques instants dans la bouche pour dissoudre les matières solubles (sucre, sel etc.) Cette première gorgée rejetée au-dehors, on en prend une deuxième, on serre les dents et les lèvres, puis, par un mouvement énergique d'extension et de contraction des joues, on force l'eau entre les dents pour déloger les débris de nourriture qui y sont restés.

Cette mesure dispensera presque toujours de cure-dents dont l'usage est peu recommandable, parce qu'il cause des lésions aux gencives.

Les dentistes recommandent, de préférence au cure-dents, l'emploi d'un fil de soie ciré (dental floss), que l'on se passe entre les dents pour enlever les débris que la brosse et le rinçage n'ont pu déloger.

PROPRETÉ DE LA BROSSE À DENTS.

La brosse, chaque fois que l'on s'en sert, doit être soigneusement rincée, saupoudrée d'un peu de sel et exposée à l'air et à la lumière. Une brosse à dents malpropre peut infecter les gencives. Chacun des enfants d'une même famille doit avoir sa propre brosse à dents et ne jamais se servir de celle d'un autre. On doit lui procurer une brosse neuve tous les quatre ou cinq mois.

COMMENT ON DOIT SE BROSSER LES DENTS.

On commence par le fond de la bouche, et l'on appuie obliquement les soies de la brosse sur la gencive, un peu au-delà de la dent. On promène ensuite la brosse de bas en haut pour les dents du bas et de haut en bas pour les dents du haut, jusqu'au bout des dents. Ces mouvements donnent aux gencives un massage bienfaisant, et nettoient les espaces entre les dents, plus exposés que toutes les autres parties, à se carier.

La surface triturante des dents du fond doit, à son tour, être soigneusement et vigoureusement brossée, parce que les sillons qui la traversent ont une tendance toute particulière à se carier. La surface interne de toutes les dents ne doit pas non plus être négligée. Il est utile aussi, pour des raisons évidentes, de brosser la surface de la langue. Pendant le brossage des dents, on devra à plusieurs reprises rincer la bouche à l'eau courante.



Examen et traitement des dents des enfants

IMPORTANCE DE L'INSPECTION FRÉQUENTE.

Les parents devraient faire examiner les dents de leurs enfants par le dentiste au moins deux fois par année. Cette coutume devrait commencer dès que l'enfant a atteint l'âge de deux ans, afin que les cavités qui commencent souvent à apparaître même à cet âge, à la surface de ses dents puissent être obturées pendant qu'elles sont encore toutes petites. Cela est d'autant plus important qu'il est presque impossible à cet âge de sauver une dent quand la carie a progressé au point de la rendre douloureuse.

L'inspection périodique et le traitement immédiat des premières dents préviennent le mal de dents, les abcès, l'inflammation des gencives, et l'extraction prématurée.

L'Evolution de la bouche et des dents de six à seize ans.

LES MOLAIRES DE SIX ANS.

Vers l'âge de six ans, quatre grosses dents traversent la gencive et viennent se loger aux quatre coins de la bouche, derrière les vingt dents dites temporaires, avant même qu'aucune de celles-ci ne soit encore tombée naturellement ou n'ait été remplacée par une autre. Ces quatre dents sont l'avant-garde de la denture permanente. Il faut se garder de les prendre pour des dents temporaires, comme cela arrive souvent, parce qu'elles ne seront jamais remplacées si elles sont extraites.

L'alignement régulier de toutes les autres dents permanentes, la correspondance normale de la mâchoire du haut avec celle du bas, le fonctionnement physiologique des mâchoires adultes pendant la mastication des vivres, et — détail qui n'est pas sans intérêt — la beauté et l'harmonie de la figure, dépendent en tout premier lieu de la croissance et de la conservation de la molaire de six ans.

Lorsque ces molaires paraissent, elles présentent souvent des imperfections de surface, des fissures ou crevasses parfois invisibles, mais où les microbes peuvent s'introduire et déclencher bientôt une poussée de carie.

Ces imperfections doivent être immédiatement obturées, sans quoi la dent se cariera rapidement.

Au moment où ces dents poussent la calcification intérieure en est incomplète et leurs racines ne sont qu'à demi formées. De fait, les dents se composent alors d'une coquille d'émail, doublée

d'une couche plus ou moins épaisse d'ivoire (ou dentine.) Les racines ne seront pas complètes avant l'âge de onze ou douze ans.

Si, dans l'une des crevasses de la surface, il se produit une carie qui traverse l'émail, les microbes auront tôt fait d'atteindre la pulpe (ou nerf,) et l'extraction de la dent s'imposera.



La carie dentaire

DÉFINITION.

La carie dentaire est une désagrégation des tissus de la dent. Elle commence à l'extérieur de celle-ci, soit dans une fissure de l'émail, soit dans les espaces interdentaires, aux endroits où les dents sont en contact avec leurs voisines.

CAUSES DE LA CARIE DENTAIRE.

La carie des dents peut provenir de causes locales ou de causes générales.

CAUSES LOCALES.

Des débris de nourriture, laissés entre les dents ou qui ont pénétré dans les fissures de l'émail, fermentent. Les ferments secrètent des acides qui désagrègent au point le plus favorable la coiffe d'émail dont la dent est recouverte, et pénètrent dans la dentine (ou ivoire.) Par l'ouverture ainsi faite, des microbes s'enfoncent dans la dentine, et celle-ci s'amollit et se corrompt.

CAUSES GÉNÉRALES.

La résistance de la dent à l'action externe des acides et des microbes dépend de la densité de ses tissus: l'émail et la dentine.

Cette densité est déterminée par la nutrition. Si le sang contient tous les éléments nécessaires à la calcification des os, les dents offriront une plus grande résistance à l'envahissement de la carie.

LA CARIE PEUT ÊTRE PRÉVENUE.

Normalement, les dents ne devraient pas se carier. Comme les autres organes du corps, elles resteraient en santé si dans l'usage qu'on en fait et dans les habitudes de vie que l'on acquiert, l'on observait les lois de la nature. Mais, par suite de régimes mal équilibrés, d'une alimentation irrationnelle ou d'habitudes contraires à l'hygiène, pour ne rien dire de la malpropreté habituelle de la bouche, neuf personnes sur dix souffrent, en certains pays, y compris le nôtre, de carie dentaire.

LES MALADIES DES GENCIVES.

Les cas de maladies des gencives sont aussi très nombreux et entraînent la perte d'un très grand nombre de dents; ils provoquent fréquemment, en outre, des maladies organiques.



LA CANTINE DE LA VILLE DE PARIS

Le 15 Mars 1871. Le conseil municipal de Paris a l'honneur de vous adresser ci-joint le rapport que vous lui avez demandé par votre lettre du 10 courant. Ce rapport est divisé en deux parties. La première partie contient le résumé de ce qui a été fait pendant l'année dernière, et la seconde partie contient les propositions que le conseil municipal vous adresse pour l'année prochaine.

LES MARCHÉS DE LA VILLE

Le conseil municipal de Paris a l'honneur de vous adresser ci-joint le rapport que vous lui avez demandé par votre lettre du 10 courant. Ce rapport est divisé en deux parties. La première partie contient le résumé de ce qui a été fait pendant l'année dernière, et la seconde partie contient les propositions que le conseil municipal vous adresse pour l'année prochaine.

La carie dentaire, cause de maladies organiques.

LA BOUCHE ET LES MALADIES ORGANIQUES.

La prévention des maladies de la bouche intéresse autant le grand public que les médecins et les dentistes. On ne compte plus les cas de maladies organiques dont une infection d'origine dentaire ou buccale a été l'un des principaux facteurs, sinon la cause principale.

“La plupart des personnes d'un certain âge qui souffrent de rhumatisme, d'attaques de maladie de coeur, de lumbago, de sciatique, de néphrite et

d'autres désordres", affirme le Dr Charles Mayo, "ont quelque part un foyer d'infection qui introduit dans le sang des microbes et des toxines (ou poisons). Ces microbes sont portés par la circulation sur un point affaibli d'avance, et le mal commence ou reprend son cours aigu ou chronique".

Une dent vivante dont la pulpe (ou nerf) est saine compromet rarement la santé. Mais une dent dont la pulpe est morte, quelle que soit la cause de sa mort, présente souvent un sérieux danger. La carie dentaire, quand elle est négligée, pénètre jusqu'à la pulpe (le nerf), s'y introduit et cause la mort de cet organe, qui entre aussitôt en putréfaction. La matière décomposée et saturée de microbes et de toxines (ou poisons), qui sont transportés par les vaisseaux sanguins à travers le système, peut devenir une cause déterminante de rhumatisme, de sciatique, de névralgie, de maux de tête chroniques, de maladie des yeux, des oreilles ou de la gorge. Elle peut aussi, directement ou indirectement, produire certains désordres au foie, aux reins, à la rate, à l'estomac, aux intestins ou au cœur.

L'inflammation et la suppuration des gencives et des autres tissus qui entourent les dents sont souvent aussi, pour les mêmes raisons, les causes déterminantes de ces maladies.

Les infections qui se produisent aux racines des dents ou aux gencives ne créent pas toujours immédiatement des foyers secondaires, surtout si la défense du système reste intacte; mais elles attaquent sans merci l'organe affaibli, dès que la résistance fléchit. Il peut très bien y avoir un abcès au bout d'une racine sans que la dent soit nécessairement douloureuse ou même sensible. La radiographie permet aujourd'hui de découvrir à temps ces foyers dangereux.

LA BOUCHE ET LES MALADIES

CONTAGIEUSES.

Dans une bouche négligée, les dents ont des cavités dues à la carie et remplies de microbes qui favorisent le développement des maladies contagi-

euses. Toutes les bouches contiennent des microbes. Ceux-ci vivent et se multiplient à l'aise dans les milieux sombres, tièdes et humides. La bouche humaine remplit ces trois conditions, et il s'y trouve ordinairement assez de débris d'aliment et de salive stagnante sur les dents et les gencives pour permettre aux microbes de trouver une nourriture de choix.

Un savant déclarait récemment qu'alors qu'une bouche normale contient environ dix millions de microbes, une bouche négligée en contient des centaines de millions. Beaucoup de ces microbes sont inoffensifs mais beaucoup d'autres sont nocifs et générateurs de maladie.

Ces derniers, qu'ils pénètrent dans les poumons ou qu'ils soient avalés et entrent dans l'estomac, sont une menace constante pour la santé.

Ceux qui restent dans la bouche se tiennent prêts à l'attaque, n'attendant pour commencer leur oeuvre néfaste, que le moment où fléchira la résis-

tance des tissus avoisinants ou celle du système tout entier. Même s'il s'agit d'une personne en parfaite santé et dont la résistance triomphe de tous les assauts, elle n'en est pas moins porteuse de microbes et susceptible, par conséquent, de transmettre l'infection de sa bouche à d'autres personnes dont la résistance est moins puissante.

Le nombre des maladies contagieuses diminuerait considérablement si toutes les bouches étaient propres et saines.

Tout le monde aime la propreté. Qui voudrait manger dans une assiette sale? Et pourtant, combien songent à l'état de la nourriture qui passe par une bouche malpropre avant d'atteindre l'estomac?

LA MAUVAISE MASTICATION CAUSE DE

MALADIE.

Chacun sait qu'une personne à qui il manque un certain nombre de dents, ou dont les dents sont cariées et sensibles, ne peut pas mastiquer convena-

blement des aliments, et qu'elle est exposée à souffrir d'indigestion et de défauts de nutrition. Ce mauvais état de la bouche est encore plus préjudiciable à la santé des enfants qu'à celle des adultes. Il entraîne de plus, chez eux, une insuffisance d'alimentation, et qui est grave à cet âge, l'habitude d'avaler **tout rond**, habitude que plusieurs conserveront toute leur vie. La première phase de la digestion s'effectue dans la bouche, où le broiement des aliments en très petites parcelles est de toute première importance.

LES DENTS INCLUSES, CAUSE DE TROUBLES

NERVEUX.

Il arrive parfois qu'une dent, au moment où elle se forme, est déplacée et s'écarte de la bonne direction. Cela tient à ce qu'au sortir de la mâchoire, elle n'a pu prendre sa position normale, le chemin étant obstrué par une autre dent. Les rayons X font voir ces dents, enfermées dans leur boîte osseuse, et qui cherchent à sortir, mais auxquelles un obstacle

barre la route. Elles pressent sur les nefs environnantes et deviennent des causes fréquentes de troubles nerveux, allant parfois jusqu'à l'aliénation mentale. Beaucoup de maux de tête et de névralgie d'origine obscure sont dûs à ces dents dites incluses.

DANGER DES IRRITATIONS CAUSÉES PAR

LES DENTS.

Le bord coupant d'une dent usée ou cariée, ou celui d'une vieille racine, irrite parfois la langue ou les joues au point de causer des tumeurs plus ou moins malignes, y compris même le cancer. Le Dr Bloodgood croit que le "cancer de la bouche disparaîtra peut-être quand le public comprendra mieux l'hygiène de la bouche".

LE MAL DE DENT

Il est inutile d'insister sur le mal de dent aigu ou sur l'abcès qui fait enfler la figure, puisque

dans ces cas on a généralement recours au dentiste. Il est tout de même utile de rappeler qu'un abcès dentaire peut causer des nécroses (gangrène) de la mâchoire et des troubles glandulaires sérieux.

Toute poussée de pus demande l'intervention immédiate du dentiste, qui empêchera l'abcès d'aboutir dans les fosses nasales ou sur la figure.

Les microbes et leurs toxines peuvent aussi se répandre dans le système et causer l'empoisonnement du sang.

Sir Wm. Osler, savant médecin d'une réputation mondiale, affirme qu'"il n'y a rien dans la médecine préventive qui vaille l'hygiène de la bouche et la conservation des dents".



L'Hygiène dentaire et l'École

LES PROGRÈS SCOLAIRES RETARDÉS PAR

LES DÉFECTUOSITÉS DENTAIRES.

Le développement mental de l'enfant dépend de l'état plus ou moins normal de son cerveau, de son système nerveux et du bon fonctionnement de son système glandulaire.

Pour réussir dans ses études, l'enfant doit concentrer son attention sur ses leçons et ses devoirs. Comment le pourra-t-il s'il souffre à tout instant de douleurs lancinantes, ou si sa santé, minée par la mauvaise nutrition, est chancelante?

Le savoir s'acquiert par l'intermédiaire des sens. La vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût sont autant de fenêtres par lesquelles l'esprit prend contact avec le monde extérieur et y recueille les éléments de la pensée. Si l'un des sens est défectueux, ou si le cerveau ou les nerfs, par le canal desquels les impressions se transmettent à l'esprit, sont malades, l'impression reçue est faussée, et la pensée de l'enfant reste imprécise et confuse. Un esprit sain n'atteint son plein épanouissement qu'avec la collaboration constante d'un corps sain.

LA SOUS-NUTRITION CAUSE D'INDISCIPLINE.

L'enfant qui réussit mal en classe, à cause de quelque défectuosité physique ou mentale, est naturellement plus porté à faire la dissipation ou à

s'absenter que celui qui apprend avec facilité. Malgré ses efforts, il ne parvient pas à accomplir la tâche qui paraît facile à ses condisciples, et il se décourage. Il se croit opprimé, persécuté; il s'imagine que tout le monde est contre lui. Aussi manque-t-il l'école chaque fois qu'il le peut.

L'enfant souffrant de sous-nutrition atteindra rarement le maximum de son développement mental. La faiblesse due à la sous-nutrition provient très souvent de l'incapacité de mastiquer convenablement les vivres, ou encore de microbes accumulés dans les gencives ou les racines des dents, et qui déversent leurs toxines dans l'économie.

L'HYGIENE DE LA BOUCHE ET LES

BUDGETS SCOLAIRES.

L'hygiène de la bouche présente aussi un aspect économique. Bien qu'on ne s'en rende pas compte généralement, la carie dentaire obère d'une

façon sensible les budgets des commissions scolaires.

Beaucoup de doublements de classe dans les écoles primaires sont dûs à des désordres physiques parmi lesquels les déficiences dentaires occupent le tout premier rang. Comme chaque enfant d'école coûte aux commissions scolaires une somme annuelle déterminée (\$60. à Montréal), il est évident que les doublements de classe augmentent d'autant la dépense faite pour chaque enfant pendant l'année. Les vingt pour cent des élèves qui doublent leur année (proportion ordinaire) absorbent, par conséquent, le cinquième de tout un budget scolaire. Si la moitié de cette somme était affectée à la prévention de la maladie, on soulagerait beaucoup de souffrance et l'on tarirait à sa source un gaspillage inutile.

ON PEUT PRÉVENIR LA CARIE DENTAIRE

Il est possible de prévenir la carie et les autres déficiences dentaires par le régime, la propre-

té de la bouche, la mastication suffisante, l'inspection périodique et l'intervention du dentiste en temps utile.

Les parents doivent se rendre compte qu'ils sont responsables de la santé présente et future des dents et de la bouche de leurs enfants.

Il importe beaucoup que la jeune génération soit instruite de ces choses, que le public ignore. Combien de fois n'entend-on pas dire: "Comme je regrette d'avoir négligé mes dents quand j'étais jeune" !

L'âge mûr se rend compte de l'influence qu'exerce des dents saines sur la santé. Le vieillard qui a conservé ses dents a lieu de remercier la Providence. La santé de la bouche et des dents, comme celle de tout l'organisme dépend — on ne saurait trop le répéter — des habitudes de vie de chacun, qu'il s'agisse du manger, du boire, de la respiration, du repos ou de l'exercice.

Chez l'adulte, les habitudes, quelles qu'elles soient, sont si profondément ancrées qu'il est difficile de les changer.

L'enfant d'âge pré-scolaire n'a pas encore à proprement parler, d'habitudes qui lui soient propres. Il prend celles que lui donnent ses parents. Quand il entre à l'école, les habitudes prises jusque-là ne sont pas encore stabilisées; son maître ou sa maîtresse de classe peut s'il en a la volonté et la patience et s'il a conscience de ses responsabilités envers la nation, le mettre sur la bonne voie.

Il dépend en grande partie de l'instituteur ou de l'institutrice que l'enfant, au sortir de l'école, soit mentalement et physiquement préparé à bien remplir son rôle dans la vie, et même qu'il soit en mesure, quand il sera chef de famille, de contribuer à former une génération plus vigoureuse.

Les instituteurs et les institutrices, les pères et les mères de famille, tous ceux qui se préoccupent du bien-être de la génération qui pousse sont instamment priés de prendre une part active à notre campagne et de contribuer ainsi à la prévention des nombreuses maladies organiques et autres qui résultent du mauvais état de la bouche.

Comment prendre soin des dents des enfants

LA PREMIÈRE DENTITION.

Celui qui a donné le nom de “dents temporaires” aux dents de la première dentition a commis sans le vouloir une grave injustice envers les enfants, injustice que des années de patiente propagande auront de la peine à réparer.

Les dents de la première dentition sont si précieuses que l'on ne saurait en prendre trop de soin. Aussitôt que les premières dents apparaissent, on doit les nettoyer trois fois par jour à l'aide d'une bandelette de coton stérilisée, enroulée autour du doigt et humectée d'eau légèrement salée. A partir de deux ans, l'enfant devrait être amené au dentiste deux fois par année pour examen et traitement.

IMPORTANCE DE LA PREMIÈRE DENTITION.

Il est très important que les vingt dents de la première dentition restent en place jusqu'au jour où elles seront remplacées par des dents permanentes.

Certaines dents de la première dentition tombent et sont remplacées dès l'âge de six ans. Mais les plus utiles d'entre elles, les molaires qui servent à mastiquer les vivres, ne sont pas remplacées par des dents permanentes avant l'âge de onze ans. Cela veut dire qu'elles servent à la mastication pendant neuf ans, (de deux à onze ans).

L'enfant doit pouvoir se servir de ses dents pendant toute cette période si importante de son développement physique et mental.

La carie ou la perte prématurée des premières dents peut avoir des conséquences désastreuses. Un mal de dents souvent facile à prévenir agit sur le système nerveux, la digestion et le sommeil de l'enfant, et peut causer un tort irréparable à sa santé.

UNE MAUVAISE HABITUDE DUE À LA CARIE.

Un enfant qui a des dents cariées ne peut mastiquer ses vivres sans ressentir certaines sensations désagréables ou douloureuses, et il prend vite l'habitude d'avaler **tout rond**. Cette pratique impose à l'estomac et aux autres organes digestifs un surcroît de travail qui gêne la digestion.

Le manque d'exercice des mâchoires a en outre pour effet d'en ralentir le développement et la croissance. Il en résulte des irrégularités aux dents

permanentes qui ne trouvent pas, dans la mâchoire mal évoluée, l'espace nécessaire pour s'aligner normalement. La perte prématurée des dents de la première dentition produit des résultats semblables.

Les dangers d'infection et de contagion dus à la carie et à la malpropreté de la bouche, qui sont redoutables à tout âge, le sont encore davantage à la période de la vie qui précède la chute naturelle de la première dentition. Une foule de malaises et de maladies d'origine obscure dont souffrent des adultes proviennent des toxines absorbées ou des mauvaises habitudes prises dans l'enfance.



Le régime alimentaire et les dents

LA VIE RÉGLÉE.

Si l'on veut que les enfants aient des dents saines et solides, il faut leur imposer un régime de vie convenablement réglé. L'observance d'un ou deux principes d'hygiène ne suffit pas pour produire des tissus normaux ou pour les maintenir en santé quand ils sont formés.

Une alimentation convenable, une propreté minutieuse, de l'exercice en plein air, du repos, un sommeil réparateur dans une chambre bien aérée et d'agréables moments de récréation : voilà autant d'éléments qui concourent au fonctionnement normal des cellules organiques.

PÉRIODE PRÉ-NATALE.

Nous avons déjà parlé du régime alimentaire de la mère pendant la période pré-natale et les mois d'allaitement. Il y a lieu d'ajouter quelques observations sur les soins que la future mère doit donner à sa propre bouche.

Les éléments qui servent à former le corps de l'enfant proviennent de deux sources: les aliments ingérés par la mère et les tissus de son propre corps. Si l'alimentation de la mère est insuffisante et si

l'assimilation se fait mal, la nature protège l'enfant aux dépens de la mère.

Pour le développement normal de ses os et de ses dents, l'enfant a besoin de chaux, de phosphore et de vitamines. Si la mère n'en trouve pas en quantité suffisante dans son régime alimentaire, ils seront pris à même ses propres dents et ses propres os. De là la croyance populaire qu'une mère doit payer par la perte d'une ou de plusieurs de ses dents chaque enfant qu'elle met au monde.

Il n'y a aucune raison pour que les dents d'une mère en bonne santé soient affectées, si elle suit le régime alimentaire prescrit par son médecin, et si elle prend soin de ses dents et de ses gencives.

La carie dentaire pendant cette période comme en tout temps, d'ailleurs, tient à ce que les principes de l'hygiène ne sont pas suffisamment observés, à moins que l'on ne soit en présence de quelque anomalie.

SOIN DES DENTS DE LA MÈRE.

Pour conserver ses dents en bon état pendant cette période, la mère doit :

1. Se rincer la bouche avec une solution saline, et se brosser les dents trois fois par jour.

2. Se faire examiner les dents tous les deux mois.

3. Eviter les trop longues séances chez le dentiste et prévenir celui-ci de son état.

4. Faire réparer ses dents sans tarder. **Il n'y a aucun danger.**

5. Se faire nettoyer les dents par un dentiste à des intervalles réguliers.

Ces précautions préviendront le mal de dents, les abcès et le saignement des gencives, et écarteront de la mère ainsi que de l'enfant les dangers des troubles nerveux et des infections généralisées dont une bouche négligée est fréquemment la cause.



Ces précautions préviennent le mal de dents,
les abcès et le saignement des gencives et évitent
tout de la mère ainsi que de l'enfant les dangers des
troubles nerveux et des infections généralisées dont
une bouche négligée est fréquemment la cause.

Il est donc à recommander à la mère de se faire
soigner par un dentiste dès qu'elle sent que ses
dents commencent à se détacher.

Il est également à recommander à la mère de se
faire soigner par un dentiste dès qu'elle sent que ses
dents commencent à se détacher.

Il est également à recommander à la mère de se
faire soigner par un dentiste dès qu'elle sent que ses
dents commencent à se détacher.

Il est également à recommander à la mère de se
faire soigner par un dentiste dès qu'elle sent que ses
dents commencent à se détacher.

Il est également à recommander à la mère de se
faire soigner par un dentiste dès qu'elle sent que ses
dents commencent à se détacher.

Régime alimentaire des enfants.

Nos enfants mangent trop de bonbons et ne mangent pas assez de fruits et de légumes verts. On doit s'efforcer de leur inculquer l'habitude de substituer ceux-ci à ceux-là.

Il est difficile d'établir un régime convenant à tous les estomacs et à tous les états de santé. Celui de l'enfant débile devrait être prescrit par le médecin.

Voici, pour les enfants en santé, des indications propres à servir de base à un régime bien balancé :

Déjeuner. — 7.30 hrs. [Gruau d'avoine ou autres céréales, oeufs, lait, chocolat, pain, beurre, fruits cuits, (Ni thé ni café.)

Dîner. — midi. Soupes: légumes, pois, fèves, riz, viandes bouillies ou rôties. (Ni sauces ni ragôts.) Pommes de terre bouillies, légumes. Desserts : puddings au pain, au riz, au tapioca, crèmes, gélatines, fruits, lait.

4 heures. Lait, biscuits, tartines de beurre.

Souper. — 6.30 hrs. Soupes, céréales, oeufs, pain et beurre, riz au lait. Gâteaux, fruits confitures, un verre de lait.

Ayez un régime varié contenant tous les éléments nécessaires à la nutrition, et la nature se chargera de transformer les aliments en tissus forts et vigoureux. Elle n'a besoin, pour accomplir son oeuvre, que d'un régime bien équilibré, d'une alimentation suffisante sans être excessive.

LES VITAMINES.

Il arrive assez souvent qu'un enfant ayant un régime alimentaire suffisamment abondant et varié paraît néanmoins souffrir de sous-nutrition.

Bien que sa bouche soit soigneusement entretenue, ses dents se carient et ses gencives se congestionnent.

La science a découvert que ces conditions proviennent d'une déficience de certains éléments nommés vitamines.

Il y a plusieurs espèces de vitamines, que l'on désigne par des lettres: vitamine A, vitamine B, vitamine C, vitamine D.

La vitamine D favorise l'assimilation de la chaux et du phosphore nécessaires à la formation des os et des dents.

Les substances et les aliments qui fournissent le plus de vitamines D sont l'huile de foie de morue, le jaune d'oeuf, le foie de veau, le lait, le beurre et les légumes verts (laitue, céleri, choux, etc).

Des recherches récentes ont révélé que le corps humain peut emmagasiner et conserver pendant un certain temps les vitamines D.

Il est intéressant de noter que l'action directe des rayons solaires sur la peau semble avoir sur la nutrition une influence qui ressemble à celle de la présence des vitamines D dans la nourriture.

AVANTAGES DE L'INSPECTION ET DU TRAI-

TEMENT DE LA BOUCHE ET DES DENTS

EN TEMPS UTILE.

1. Le dentiste découvre les cavités avant qu'elles soient devenues douloureuses et avant que la pulpe (nerf) soit attaquée. La dent reste vivante, la racine continue de croître et on prévient les abcès dentaires.

2. Les irritations aux gencives susceptibles de dégénérer en gingivite ou en pyorrhée sont découvertes à temps et supprimées. Si la maladie est déclarée, elle sera prise au début et facilement guérie.

3. Si l'enfant a pris des habitudes qui entravent le développement normal de sa bouche, le dentiste suggère des moyens de les combattre.

4. Le dentiste donne aux parents d'utiles avis sur les soins à apporter à la bouche de l'enfant.



