

**Zeitschrift:** La Croix-Rouge suisse : revue mensuelle des Samaritains suisses : soins des malades et hygiène populaire

**Herausgeber:** Comité central de la Croix-Rouge

**Band:** 27 (1919)

**Heft:** 6

**Artikel:** Soins de la bouche et des dents

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-682550>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

très grosse valeur alimentaire. On se tromperait donc lourdement si l'on croyait remplacer le sucre par elle. Mais, à côté de cela, elle a d'autres périls, que nous venons de passer en revue. Il convient donc de n'en faire qu'un usage aussi restreint que possible et de s'en passer si on le peut — et je me permets d'affirmer qu'on le peut presque toujours.

Y a-t-il un autre corps qui puisse parer au déficit de sucre? Oui, évidemment, il y a le glucose, qui nourrit et qui sucre peu. Mais allez donc trouver du glucose en ce moment! Il y a aussi la dulcine, qui eut, avant la saccharine, son heure de vogue. Celle-là n'est pas antiseptique, mais elle est devenue également introuvable.

## Soins de la bouche et des dents

Nous ne voulons point rechercher ici la cause des nombreux cas de mauvaise dentition que nous avons en Suisse; nous constaterons simplement que notre climat, peut-être notre nourriture aussi, sont peu favorables à donner de bonnes dents à nos enfants. Mais les règles d'une hygiène élémentaire de la bouche qui est si nécessaire, sont-elles réellement appliquées chez nous? Nous nous permettons d'en douter, et c'est là, certainement, une autre cause du mauvais état trop fréquent de la bouche et des dents de notre population.

Il existe des règles de l'hygiène quotidienne de la bouche et une technique de brossage des dents qu'il est indispensable de connaître et de suivre scrupuleusement.

Il résulte des nombreux travaux publiés sur les épidémies en général et sur l'épidémie de grippe récente que la propagation de ces maladies se fait le plus souvent par les voies respiratoires et digestives supérieures, soit par les fosses nasales, la bouche et la gorge. Il est dès lors nécessaire de pratiquer une hygiène spéciale de ces portes d'entrée de tant de maladies, en tout temps, et surtout en temps d'épidémies.

La bouche est, à l'ordinaire, un milieu infecté, un milieu septique dont la viru-

lence microbienne est exaltée au moment des états fébriles. C'est spécialement le cas pendant la grippe, aussi faut-il redoubler de soins de propreté au moment de cette épidémie, car sans cela le milieu buccal devient pour l'entourage du malade et pour le malade lui-même une source d'intoxications graves dans laquelle il faut rechercher l'origine des infections secondaires souvent si dangereuses.

Il y a donc lieu de soigner nos dents régulièrement quand nous sommes en santé, et d'une façon plus minutieuse encore quand nous sommes malades. Ces soins doivent être donnés méthodiquement, d'après certaines règles que nous voulons établir ici:

Chaque jour, on doit faire la toilette de sa bouche, le matin en se levant, après chaque repas, le soir avant de se coucher. La toilette du soir est la plus importante, car c'est pendant le repos de la nuit que les germes de la bouche manifestent le plus intensivement leur activité nuisible.

Pour ces soins, il faut prévoir chaque fois trois opérations: *a)* brossage des espaces interdentaires; *b)* brossage du pied des dents et des faces triturantes des couronnes; *c)* rinçage de la bouche.

Il faut, pour ce travail, une brosse à dents dure et petite, un verre d'eau chambrée, une bobine de soie ou de fil solide, un cure-dents, une petite glace à main pour vérifier le travail de nettoyage.

Le cure-dents servira en premier lieu à enlever les fragments alimentaires dans les espaces interdentaires; le fil de soie sera passé par un mouvement de va-et-vient entre les dents. L'importance du brossage est tel que, pour fixer l'attention sur le soin qu'on doit apporter à l'effectuer, il est préférable de s'asseoir, et tout à fait indispensable de s'astreindre à compter les coups de brosse.

Voici comment il faut brosser les dents: 1<sup>o</sup> en dehors, côté des joues, 20 coups de brosse dure; 2<sup>o</sup> en dedans, côté de la langue, 20 coups; 3<sup>o</sup> sur les faces tritantes, 10 coups de brosse.

C'est donc, au total, au moins 200 coups de brosse pour les deux mâchoires complètes, et l'opération doit porter moins sur les dents elles-mêmes que sur le pied des dents. En effet, c'est sur le pied des dents, au bord des gencives, que se forment les dépôts d'aliments, de tartre, etc. Si les gencives saignent pendant le brossage, ne pas s'alarmer, mais continuer, trois à quatre fois par jour, des brossages

énergiques. Lorsque le tartre aura disparu complètement, les gencives raffermies et devenues saines, ne saigneront plus, même si les brossettes sont très dures.

Enfin, le rinçage de la bouche complètera et terminera cette toilette répétée plusieurs fois par jour. Inutile de se servir d'eaux dentifrices fortement antiseptiques; l'eau bouillie, chambrée, additionnée de quelques gouttes de la solution suivante, fera l'affaire:

Formol . . . . .	5 g.
Essence de menthe . .	2 »
Essence de badiane . .	2 »
Alcool à 90° . . . .	150 »

(10 gouttes par verre pour nettoyage de la bouche.)

Enfin, il faut éviter l'emploi des brossettes douces ou des linges qui tassent les corps étrangers au lieu de les enlever; il faut proscrire les instruments autres que le cure-dents en plume d'oie ou en bois.

D'autre part, et malgré l'application méthodique de ce qui précède, il faut passer chez le dentiste tous les deux ou trois mois jusqu'à l'âge de 20 ans; deux fois par an à l'âge mûr. Ce n'est qu'ainsi, en faisant surveiller sa dentition régulièrement, qu'on aura tout fait pour la conserver intacte le plus longtemps possible.

## Importance du lavage des mains pour la prophylaxie des maladies épidémiques

Dans un article publié par le *Lyon Médical*, M. le Dr Rondet, médecin des épidémies de Neuville-sur-Saône, s'applique à démontrer l'importance du lavage des mains contre la propagation des maladies épidémiques d'origine intestinale.

Dans une de ces épidémies, M. Rondet a constaté qu'un seul cas d'origine exté-

rieure a été le point de départ de dix cas nouveaux par l'intermédiaire des cuisinières et des paysannes se livrant à la traite des vaches avec des mains souillées, deux mois et huit mois après la guérison, bien que la désinfection du linge ait été faite avec soin, comme l'a constaté le service de la désinfection.