

vitaminas A y D, exposición a los rayos ultravioleta, etc., que complementarán la acción de la medicación y, por ende, la de la nutrición adecuada.

Esta recalificación no debe perturbarse por ingestión de alimentos que pudieran dar lugar a fermentaciones ácidas anormales del estómago, propias de ciertas dispepsias, que pueden ser evitadas en parte, espaciando las comidas, suprimiendo o disminuyendo en alto grado los quesos fermentados, limones, naranjas, salsas vinagradas, vino, cerveza, licores y moderar considerablemente la ingestión de grasas a las indispensables para la conservación del estado de nutrición perfecto.

Señalaremos como importantísimo factor causal dentro de la alimentación, *la naturaleza o forma en que se ingiere el alimento*, pues partiendo de la base de que la masticación es un mecanismo de limpieza, al mismo tiempo que deterge de residuos alimenticios la boca, estimulando con manjares fibrosos dicha función, contribuiremos a la autoclisis o limpieza espontánea de la boca, cosa ésta de gran importancia, porque los restos de alimentos feculentos y azucarados que puedan quedar entre los dientes son un excelente cultivo de microbios, que originan por fermentación, ácidos que son los que atacan primeramente el esmalte dentario, siendo el primer punto vulnerado del diente y en donde después los microbios que originan la caries o Odon-titis se fijan, dando lugar a diversidad de lesiones características de dicho mal.

No vamos a señalar tipos fijos de dieta alimenticia, pero sí a aconsejar o desaconsejar manjares que puedan actuar sobre la dentadura de una manera beneficiosa o deletérea respectivamente.

Entre los primeros, o sea los aconsejables, tenemos pescado, carne o volatería, manteca con pan tostado, tocino, patatas, ensalada, almendrado, o sea dulce, en el que existe almendra bastante reducida. frutas frescas, principalmente naranjas, galletas, agua, café o te. Todos estos alimentos en general favorecen la masticación por una parte, de cuyos beneficios ya hemos hablado y de otra estimulan la secreción de saliva, por el contenido más o menos ácido de algunos de ellos, que desarrolla la propiedad anticariosa de la saliva, sobre todo si se ingieren al final de la comida. Cuando este hecho se demostró, se consideraba casi revolucionario, pues ya de antiguo se creía que cualquier substancia ácida era perjudicial a los dientes en general, pero por los motivos señalados no sólo su efecto es contraproducente, sino altamente útil.

Con todo lo expuesto, no pretendemos haber dicho todo lo que se ha experimentado y comprobado sobre el particular, ni muchísimo menos, pues es este asunto objeto de investigación contemporánea, y quizás futura, que pueda influir, modificando y añadiendo algunos datos a los que quedan reseñados y que por ahora considero únicos e indispensables para tener un elemental concepto de este extremo de higiene dental.

