

## COLLUTORIO BEVIBILE

L'igiene dentale ha fatto un grande passo in avanti quando al dentifricio si è aggiunto l'uso del collutorio, una pratica eccellente che completa e perfeziona l'azione dello spazzolamento dei denti. Quello che si cerca è il risciacquo totale, da qui la parola collutorio, ed è chiaro che dove non arriva lo spazzolino arriva l'azione del risciacquo, esercitato sia energicamente sia per semplice contatto.

È ovvio che in questo secondo caso l'efficacia del collutorio dipende dalla sua forza d'azione. La farmacopea ha creato diversi collutori, progettati tutti per essere impiegati mediante sciacqui energici. Dopo lo sciacquo, si sputa il liquido e si ripete l'operazione una o due volte.

Quando il collutorio è acqua di mare, la faccenda cambia: dopo lo spazzolamento dei denti si può fare un primo risciacquo energico e sputare l'acqua, in modo da espellere i residui derivanti dall'azione. Ma di seguito bisogna seguire o con sciacqui molto delicati, o semplicemente portando a spasso l'acqua per la bocca utilizzando la lingua come strumento per applicare l'acqua di mare in tutti gli angoli.

Questa acqua la si può bere tranquillamente ingoiandola molto lentamente, poichè continuerà ad estendere la sua azione benefica lungo tutto il tratto digestivo.

Con cinque sciacqui di questo genere, lenti e leggeri, con acqua di mare ogni volta che ci si lava i denti, si ha garantita una straordinaria salute della bocca e l'estensione di questi effetti al resto dell'organismo.