

ситенъ прахъ, $1\frac{1}{2}$ драхмъ червенъ кыненъ коръ, 1 драхмъ миррѣ, 1 драхмъ перуникъ (iris) и 8 капкы масло, извѣстно подъ имя Nelkenoel. Тья всицкы-ты могъть ся зѣ отъ нѣкожъ цѣрницъ (спицеріѣжъ). Съ тоя прахъ трѣбува да ся чистятъ зъби-ти не само заранъ, нѣ и слѣдъ обѣдъ и вечеръ, откакъ ся исчоплятъ и истрижъть съ четкъ всицкы останкы отъ ѣстие-то измежду зъбы-ты. Не е злѣ прѣди да ся истрижъть съ тоя прахъ да ся исплакнѣтъ зъби-ти заранъ и вечеръ съ спиртъ или съ о-де-колонъ, зачтото съ това ся въспира да ся не расплождатъ животинкы-ты, които ся прѣкватъ у останкы-ты отъ ѣстие-то.

2. Съ зъбы не бѣва да ся грызъть и чюпятъ коравы нѣчта, като захарь, орѣхы, лѣщници и пр. зачтото лесно може ся попука стѣкловина-та на зъбы-ты, а отъ това тѣи загнивать.

3. Откакъ ѣде чловѣкъ захарь и сладкы нѣчта трѣбува да гяда да си очисти зъбы-ты и пролукы-ты между тѣхъ. Захарь-та не само отъ само себе врѣди зъбы-ты, нѣ еще и трошицы-ты ѣ при топлинѣ-тѣ на уста-та ся вкисватъ, па като ся намѣсятъ съ тѣхъ и плюнкы-ты и лигы-ты, развивать ся у уста-та киселины, които сѣ много пакостливы за зъбы-ты.

4. Трѣбува да ся пази добрѣ да ся не припуца до зъбы-ты брѣза промѣна на топлинѣ-тѣ и на студа, зачтото стѣкловина-та на зъбы-ты ще ся попука, кога отъ много топло ся досяга до много студено, и наопакы.

5. Ако мясá-та около зъбы-ты сѣ омягкнѣли и подпухнѣли, то веднага трѣбува да ся прѣгляда да ли не ся е вмѣкнѣла и набрала тригѣя между зъбы-ты и мясá-та, па ако ѣ има, то да ся отреби.