

подочны зѣбы, каквыто имѣть звѣрове-ти, които ѣдѣть мясо, и кѣтници, каквыто имѣть добытчета, что ся хранять съ трѣвѣ. По това и чловѣкъ трѣбува да ся храни съ мѣшанѣ хранѣ.

Зѣби-ти сѣ не само голѣмы помагала за смиланіе-то, нѣ еще сѣ и накыть на чловѣчи-ты уста; затова и за двѣ-тѣ тыя причины трѣбува да ся глѣда да ся чювать и дръжѣть здрави. Зѣби-ти остоять здрави, до когато имѣ ся не исхаби оная стѣкловина около главѣ-тѣ имѣ и до когато имѣ остоя шія-та покрыва съ мяса отъ вѣнцы-ты. У всякой чловѣкъ ся утая и уталѣга изъ уста-та една мокрота, която ся олѣпа най-много по задны-ты страны на долни-ты рѣзцы и подочници, та прави еднѣ тригійѣ. Ако съ трѣканіе не ся отмахне, то тая тригія ся вмѣкне измежду мяса-та и шіѣ-та на зѣбы-ты, та така малко помалко оголи шіѣ-тѣ, която отъ натрупанѣ-тѣ тригіѣ става грѣздава, а оттова лесно ся охващѣть о неѣ останкы отъ ѣстие-то, и отъ тѣхъ ся лупѣть микроскопическы животинкы, които даватъ поводъ на тыя мяса да загниѣть, а това е голѣма пакость за зѣба.

За пазеніе зѣбы-ты можемъ ся дръжѣ за тыя законы: 1. всякѣ зѣранѣ откакъ ся омые чловѣкъ да си измые и исплакне зѣбы-ты съ чистѣ водѣ и да си ги истріе съ четчицѣ (фурчиѣ), или пѣдобрѣ съ фланелѣ и съ прахъ за зѣбы.

Прахъ-тѣ за зѣбы трѣбува да врыши троякѣ работѣ: да изглади и зачюва гладкѣ повърхнинѣ-тѣ на зѣбы-ты, да попіе всичкы кыселины и мазнины измежду зѣбы-ты и наипослѣ да не остави да омѣкнѣть мяса-та на вѣнцы-ты. За тѣѣ троякѣ работѣ като найгоденѣ хвалѣть еднѣ прахъ, който ся прави така: смѣшѣть  $1\frac{1}{2}$  унціѣ липовѣ вѣгленѣ, стѣченѣ на