

ситенъ прахъ, $1\frac{1}{2}$ драхмъ червенъ кыненъ коръ, 1 драхмъ мирръ, 1 драхмъ перуникъ (iris) и 8 капкы масло, извѣстно подъ имя Nelkenoel. Тыя всичкы-ты могатъ ся зѣ отъ нѣкожъ цѣрницъ (спицеріѣ). Съ тоя прахъ трѣбува да ся чистятъ зѣби-ти не само заранъ, нѣ и слѣдъ обѣдъ и вечеръ, откакъ ся исчоплятъ и истрѣжтъ съ четкъ всичкы останкы отъ ѣстие-то измежду зѣбы-ты. Не е злѣ прѣди да ся истрѣжтъ съ тоя прахъ да ся исплакнѣтъ зѣби-ти заранъ и вечеръ съ спиртъ или съ о-де-колонъ, зачото съ това ся въспира да ся не расплождають животинкы-ты, които ся прѣкватъ у останкы-ты отъ ѣстие-то.

2. Съ зѣбы не бива да ся грызѣтъ и чюпятъ коравы нѣчта, като захаръ, орѣхы, лѣщницы и пр. зачто-то лесно може ся попука стѣкловина-та на зѣбы-ты, а отъ това тиѣ загнивать.

3. Откакъ ѣде чловѣкъ захаръ и сладкы нѣчта трѣбува да гяда да си очисти зѣбы-ты и пролукы-ты между тѣхъ. Захаръ-та не само отъ само себе врѣди зѣбы-ты, нѣ еще и трошицы-ты ѣ при топлинѣ-тѣ на уста-та ся вкисвать, па като ся намѣсѣтъ съ тѣхъ и плюнкы-ты и лигы-ты, развивать ся у уста-та кыселины, които сѣ много пакостливы за зѣбы-ты.

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

5. Ако мяса-та около зѣбы-ты сѣ омягкнѣли и подпухнѣли, то веднага трѣбува да ся прѣгяда да ли не ся е вмѣкнѣла и набрала тригѣя между зѣбы-ты и мяса-та, па ако ѣ има, то да ся отребѣи.