



COM SER TAN POLIT COM UN DRAC!

Štěpánka Sekaninová
Veronika Zacharová



bromera

Netejar les dents

«Aaah! Ai, ai, ui!» Sentiu este soroll? És el lament d'un drac. De només un drac. Fes una ullada de més propet i sabràs per què. Quines dents més horribles que té! Estan totes podrides i negres, i vaja si fan mal! Com pot eixir a buscar una princesa així? Patint molt, ja ho crec. Però quan certa princesa sent els seus crits desesperats, es pregunta de qui són. Seguint el soroll arriba fins on està el nostre pobre drac. I no vos preocupeu, amics i amigues: esta xiqueta no té por de res. «Mare meua!», exclama l'aristòcrata quan li veu la boca. «Hem de fer alguna cosa amb això», i pica de peus per a mostrar la seua determinació. Després guia el drac, que plora desesperat, cap al seu castell.



«Ara, drac, conta'm com t'has cuidat les dents i dis-me totes les coses que has menjat.» «Bé, princesa, cada dia solc menjar molt de xocolate, caramels, piruletas, cotó de sucre i pastissos. Li'ls agafava a la bruixa de la caseta de xocolate.» «Bé, amic drac, prou de xocolate i prou de dolços! No t'ha dit mai ningú que les coses dolces et fan malbé les dents?»

ALIMENTS ROÏNS PER A LES DENTS



Xocolate i xocolatines

Crema de xocolate i avellanes



Begudes ensucrades



Caramels i piruletas



Pastissos i pastissets



Roses, creïlles fregides i galetes salades



«Amb mi, menjaràs verdures i formatge... Si tens ganes de picotejar, prendràs un albercoc, o una maduixa, o alguna altra fruita...» El drac abaixà la cua, però escoltava la princesa... I cregueu-vos-ho o no, xiquets i xiquetes, la dieta nova li va anar d'allò més bé! Poc de temps després, tenia la panxa menys redona i se sentia tan bé que li van entrar ganes de volar. Però, què passa amb les seues dents? Bé, encara li feien mal i continuaven tenint mal aspecte. Què es podria fer?

ALIMENTS BONS PER A LES DENTS

La llet i el formatge enforteixen l'esmalt.



Els xiclets sense sucre netegen les dents.

Les carlotes estimulen les genives i augmenten la producció de saliva.



L'aigua, el te verd i el te negre no fan mal a les dents.

Les pomes estimulen les genives.



Les verdures amb fulles ajuden a mantindre una bona salut bucal.

«Necessitem un raspall i pasta de dents, clar!» digué la princesa mentre posava les dos coses en la pota del drac. Després el va enviar al lavabo i li va ordenar que començara a raspallar-se les dents. «De dalt a baix i de baix a dalt, sense oblidar la part posterior de les dents i les molars. Recorda utilitzar un raspall interdental per als espais entre les dents. Per a entretenir-te mentre te les raspalles,

et cantaré una cançó o et contaré una història divertida.» Va passar tal com va dir la princesa. Les cançons i les històries van ajudar molt al drac a aprendre a netejar-se les dents. Ho feia cada matí i cada vesprada, i a voltes durant el dia després d'una menjada. El resultat? Bé, xiquets, mireu el canvi vosaltres mateixos.

COM RASPALLAR-SE LES DENTS CORRECTAMENT

