



# SIGUES NET COM UN DRAC!

Štěpánka Sekaninová  
Veronika Zacharová





# Rentar-se les dents

«Aaah! Ai, ai, ui!» Sentiu aquest soroll? És el lament d'un drac. D'un sol drac. Dona-hi una ullada de més a prop i sabràs per què. Quines dents més horribles que té! Estan totes corcades i negres, i li fan molt de mal! Així com pot sortir a buscar una princesa? 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 és el nostre pobre drac. I no us preocupeu, amics i amigues: aquesta nena no té por de res. «Mare meva!», exclama l'aristòcrata quan li veu la boca. «Hem de fer-hi alguna cosa!», i pica de peus per mostrar la seva determinació. Després guia el drac, que plora desesperat, cap al seu castell.





«Ara, drac, explica'm com t'has cuidat les dents i digue'm totes les coses que has menjat.» «Bé, princesa, cada dia acostumo a menjar molta xocolata, caramels, piruletes, cotó de sucre i pastissos. Els agafava a la bruixa de la caseta de xocolata.» «Bé, amic drac, prou de xocolata i prou de dolços! No t'ha dit mai ningú que les coses dolces et fan malbé les dents?»»

## ALIMENTS PERJUDICIALS PER A LES DENTS



Xocolata i xocolatines



Crema de xocolata i avellanes

Begudes ensucrades



Caramels i piruletes



Pastissos i pastissets



Crispetes, patates fregides i galetes salades



«Amb mi, menjaràs verdures i formatge... Si tens ganes de picar, triaràs un albercoc, o una maduixa, o alguna altra fruita...» La cua del drac va caure, però escoltava la princesa... I us ho cregueu o no, nens i nenes, la dieta nova li va anar d'allò més bé! Poc de temps després, tenia la panxa menys rodona i se sentia tan bé que li van entrar ganes de volar. Però, què passa amb les seves dents? Bé, encara li feien mal i continuaven tenint mal aspecte. Què podria fer?»

## ALIMENTS BONS PER A LES DENTS

La llet i el formatge enforteixen l'esmalt.



Els xiclets sense sucre netegen les dents.

Les pastanagues 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 mantenir una bona salut bucal.



«Necessitem un raspall i pasta de dents, és clar!», va dir la princesa mentre posava totes dues coses a la pota del drac. Després el va enviar al lavabo i li va ordenar que comencés 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 fer servir un raspall interdental per als espais entre les dents. Per entretenir-te mentre te les raspalles,

et cantaré una cançó o t'explicaré una història divertida.» Va passar tal com va dir la princesa. Les cançons i les històries van ajudar molt el drac a aprendre a rentar-se les dents. Ho feia cada matí i cada vespre, i de vegades durant el dia després d'un àpat. El resultat? Bé, mireu el canvi vosaltres mateixos.

## RASPALLA'T LES DENTS CORRECTAMENT

