

# Чисти зъбки

Ох! Ох! Ооох! Чувате ли тези звуци? Това е драконов плач. И то само на един дракон. Погледнете по-отблизо и ще разберете причината. Какви ужасни зъби има той! Всички те са изгнили и почернели, а ако знаете само как болят! Нима с такива зъби драконът може да си намери принцеса? Много, ама много трудно. Но когато една принцеса чува отчаяните му вопли, тя започва да се чуди откъде идват те. Доверява се на ушите си и най-накрая намира горкичкия дракон. И не се притеснявайте, деца – това момиченце е безстрашно.

– Олеле, майчице! – възкликва кралската госпожица, когато зърва устата му. – Трябва да направим нещо по въпроса.

Тя тропва с крак, за да изрази решителността си. И след това отвежда плачещия дракон в замъка.





– А сега, драконче, разкажи ми как си се грижил за зъбите си, както и за всички неща, които си ял.

– Ами, принцесо, всеки ден хапвах шоколад, бонбони, близалки, захарен памук и торти. Вещицата от бисквитената къщичка ми ги даваше.

– Е, драконче, повече никакъв шоколад и сладкиши! Никой ли не ти е казвал, че сладките неща развалят зъбите?

## ВРЕДНИ ЗА ЗЪБИТЕ ХРАНИ







– С мен ще ядеш зеленчуци и сирене... Ако ти се похапва нещо сладичко, ще ти дам кайсия или ягода, или друг плод...

Опашката на дракона увисна тъжно, но той послуша принцесата... И вярвате или не, деца, новата диета му хареса! Не след дълго коремът му вече не беше чак толкова кръгъл. Драконът се почувства по-добре и дори му се прииска да полети. А какво стана със зъбите му? Е, те все още го боляха и изглеждаха грозно. Тъй че какво трябваше да се направи с тях?

## ПОЛЕЗНИ ЗА ЗЪБИТЕ ХРАНИ

Млякото и сиренето заздравяват емайла на зъбите.



Дъвките без захар чистят зъбите.

Морковите масажират венците и засилват образуването на слюнка.



Водата, зеленият и черният чай не вредят на зъбите.

Ябълките масажират венците.



Листните зеленчуци подобряват здравето на устната кухина.

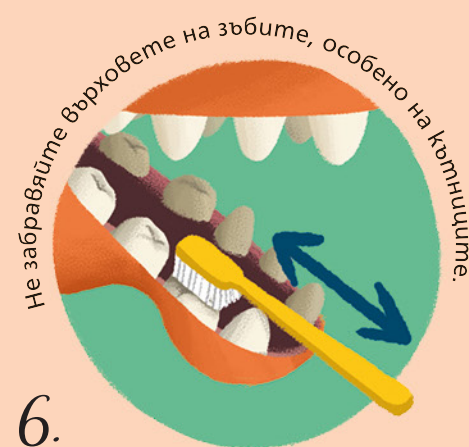
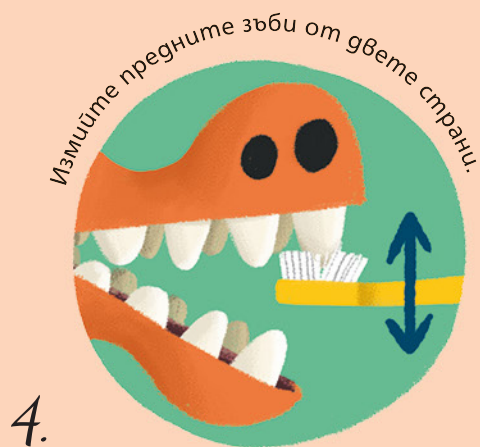


– Нуждаем се от четка и паста за зъби, разбира се! – възкликна принцесата и пхна двете неща в лапите на дракона. След това го изпрати в банята и му нареди да си измие зъбите. – От горе надолу, от долу нагоре, не пропускай задната част на зъбите и кътниците. Не забравяй и да използваш конец за пространствата между тях. За да те забавлявам, докато си миеш

зъбите, ще ти изпея песен или ще ти разкажа весела история.

Стана точно както принцесата беше казала. Песните и приказките наистина помогнаха на дракона да се научи да си мие зъбите. Правеше го всяка сутрин и всяка вечер, а понякога и през деня след хранене. А резултатът? Е, деца, и сами виждате промяната.

## ПРАВИЛНИЯТ НАЧИН ДА СИ МИЕТЕ ЗЪБИТЕ









# Миене на тялото и ръцете

Сега, когато малкият дракон имаше здрави зъби и знаеше как да се грижи за тях, най-сетне можеше да се прибере в гората. Но много му харесваше да бъде с принцесата и не искаше да я напусне.

– Много добре, драконче, можеш да останеш колкото дълго пожелаеш – рече кралската дъщеря. После обви ръце около шията му и двамата изтичаха радостно навън. По обяд нахлуха в трапезарията разгорещени, потни и гладни. И ако знаете колко лошо ги погледна кралицата! Драконът беше изцапал церемониалната покривка с мръсните си лапи. Олеле!

– Спри се, драконче! – извика принцесата. – Няма да има ядене, докато не си измиеш ръцете. – Тя завлече приятеля си към умивалника.









