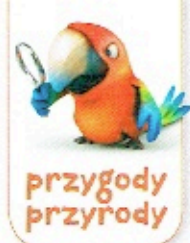


O krasnalkowym zębie i o dobrej radzie

Ach, jak boli ząb krasnala!
Jeść i spać mu nie pozwala...
Nie pomogły szaławii kwiaty,
rumiankowe aromaty.
Na nic, na nic te płukania!
Spuchł krasnalek, niby bania.
Radzi szpak: – Rzecz oczywista,
że pomoże ci dentysta.
Jest tu w lesie taki lekarz,
prosta droga, niedaleka.
Mieszka w dziupli, za tym dębem.
Idź tam, skrzacie, z chorym zębem!
Już do dziupli krasnal stuka.
Wyszedł dzięcioł: – Kogo szukasz?
Ach, ból zęba ci dolega
i spuchnięty jest kolega!
Otwórz buzię. Tak, ząb cały
do korzenia jest spróchniały,
trzeba wyrwać go czym prędzej,
zaraz cierpień ci oszczędzę.
Już po bólu, po chorobie:
ząb w dzięcioła został dziobie.
Teraz dzięcioł tak powiada:
Słuchaj, skrzacie, oto rada:
myj, krasnalu, moje złotko,
zęby proszkiem oraz szczotką,
rano, wieczór – myj do czysta!
Nie będzie cię znał dentysta.



1. Co się przytrafiło krasnalkowi? Co poradził mu szpak? Jak się zakończyła ta historia? Opowiedz o tym.
2. Przeczytaj głośno radę, jakiej udzielił krasnalkowi dzięcioł. Co o niej myślisz?
3. Co cię dziwi w tej radzie? Jak dziś myjemy zęby?



Dbamy o zęby

Małemu dziecku wyrasta 20 zębów mlecznych. Kiedy dziecko ma około sześciu lat, zęby mleczne zaczynają wypadać.

Na ich miejscu pojawiają się większe i mocniejsze zęby stałe. Człowiek dorosły ma już 32 zęby. Wszystkie zęby są pokryte szkliwem, które chroni je przed uszkodzeniami i bakteriami. O zęby trzeba nieustannie dbać. Starannie je czyścić i kontrolować ich stan u dentysty.

Jak należy myć zęby

Nałóż na szczoteczkę niewielką ilość pasty, wielkości ziarna fasoli.



Czyść zewnętrzne powierzchnie zębów – przesuwaj szczoteczkę kolistmi ruchami.



Myj powierzchnie żujące zębów górnych i dolnych krótkimi ruchami do przodu i do tyłu.



Czyść dokładnie wewnętrzne powierzchnie zębów – poruszaj szczoteczką w górę i w dół.



Wyplucz usta, żeby usunąć resztki pokarmu i pasty.



Pamiętaj też o kilku ważnych zasadach:

- Myj starannie zęby po każdym posiłku.
- Używaj własnej szczoteczki i pasty do zębów dla dzieci.
- Unikaj słodczy. Jedz ryby, sery, jajka i pij mleko.
- Systematycznie odwiedzaj dentystę.