

„Tak, a teraz sa mi, drak, priznaj, ako si sa o tie svoje zubiská staral a čo si vlastne celý ten čas jedol?“ „Joj, princeznička, mával som denne čokoládu, cukríky a lízanky a cukrovú vatú a torty. Dávala mi ich ježibaba z medovníkového domčeka.“ „Na čokoládu zabudni a na cukríky tiež. Čo ťa, drak, neučili, že zo sladkostí sa kazia zúbky? Len sa pozri do zrkadla a poriadne, akú spúšť ti tieto dobrôtky narobili v ústach.“

## POTRAVINY ŠKODLIVÉ PRE ZÚBKY



Čokoláda a čokoládové tyčinky



Lieskovo-oriešková nátierka



Sladené nápoje



Cukríky, lízanky



Torty a zákusky



Pukance, čipsy, slané krekerky



Namiesto sladkostí budeš tu u mňa na zámku papat' zeleninu, sýry... A keď budeš mať chuť maškrtiť, dáš si napríklad marhuľu, jahodu alebo iné ovocie.“ Drak zvesil chvost, ale počúvol. A, deti, verte či nie, táto strava mu prospievala. Čoskoro mu splasklo jeho guľaté bruško a cítil sa tak nejako lepšie, až sa mu chcelo lietať. A čo zúbky? No, tie mal stále boľavé a nepekné. Čo s tým?

## POTRAVINY PROSPEŠNÉ PRE ZÚBKY

Mlieko a syr obsahujú vápnik a posilňujú zubnú sklovinu.



Žuvačky bez cukru čistia zuby a osviežujú dych.

Mrkva masíruje dásňu a zvyšuje tvorbu slín v pusinke.



Voda, zelený a čierny čaj zúbkom neškodí.

Jablko masíruje dásňu.



Listová zelenina podporuje zdravie ústnej dutiny.