

„A teď mi, draku, pověz, jak ses o ty svoje zubiska staral a čím ses celý život krmil?“ „Jů, já míval denně čokoládu, lízátká, cukrovou vatu a dorty. Dávala mi je čarodějnice z perníkové chaloupky, mňam,“ vzpomínal drak. „Tak na čokoládu, dráčku, zapomeň a na lízátká taky. Copak tě neučili, že po sladkostech se kazí zoubky? Jen se podívej do zrcadla, jakou paseku ti tyhle dobrůtky nadělaly v puse!“

## POTRAVINY ZOUBKŮM ŠKODLIVÉ



čokoláda a čokoládové tyčinky



lískooříšková pomazánka



slazené nápoje



bonbonky, lízátká



dorty a zákusky



Popcorn, čipsy  
Slané krekrky



Místo sladkostí budeš tady u mě na zámku baštit zeleninu, sýry... A když tě bude honit mlsná, dáš si třeba meruňku, jahodu nebo jiné ovoce.“ Drak svěsil ocas, ale poslechl. A děti, představte si, tahle nová strava mu šla k duhu. Zakrátko mu splasklo jeho kulaté břicho a on se hned cítil líp. Dokonce tak dobře, že se mu zase chtělo létat. Jenom kdyby ty zuby pořád nebolely a nebyly tak nehezky černé. Co s tím?

## POTRAVINY ZOUBKŮM PROSPĚŠNÉ

Mléko a sýry obsahují vápník a posilují zubní sklovinu.



Žvýkačky bez cukru čistí zuby a osvěžují dech.

Mrkev masíruje dásně a zvyšuje tvorbu slin v pusince.



Voda, zelený a černý čaj zoubkům neškodí.

Jablko masíruje dásně.



Listová zelenina podporuje zdraví ústní dutiny.