



# ¡CÓMO SER TAN ASEADO COMO UN DRAGÓN!

Štěpánka Sekaninová  
Veronika Zacharová



# Lavarse los dientes

«¡Aaah! ¡Ay, ay, uy!»». ¿Oís este ruido? Es el lamento de un dragón. De un solo dragón. Echa un vistazo más de cerca y sabrás por qué. ¡Qué dientes tan horribles! Están todos podridos y negros, ¡y duelen tanto...! ¿Cómo puede salir a buscar a una princesa así? Con mucho sufrimiento, ya lo creo. Pero, cuando una princesa oye sus gritos desesperados, se pregunta de quién son. Siguiendo el ruido, llega hasta donde está nuestro pobre dragón. Y no os preocupéis, amigos y amigas: esta niña no tiene miedo a nada. «¡Madre mía!», exclama la aristócrata cuando le ve la boca. «Hay que hacer algo con esto», y da una patada en el suelo para mostrar su determinación. Luego, guía al dragón, que llora sin consuelo, hacia su castillo.



«Ahora, dragón, cuéntame cómo has cuidado tus dientes y dime todo lo que has comido». «Bueno, princesa, cada día suelo comer mucho chocolate, caramelos, piruletas, algodón de azúcar y pasteles. Se los quitaba a la bruja de la casita de chocolate». «Ay, amigo dragón, ¡basta de chocolate y basta de dulces! ¿Nunca te ha dicho nadie que las cosas dulces te estropean los dientes?»».

## ALIMENTOS MALOS PARA LOS DIENTES



«Conmigo comerás verduras y queso... Si tienes ganas de picotear, tomarás un albaricoque, o una fresa, o alguna otra fruta...». El dragón bajó la cola, pero estaba escuchando a la princesa... Y, lo creáis o no, niños y niñas, ¡la dieta nueva le fue de maravilla! Poco tiempo después, tenía la barriga menos redonda y se sentía tan bien que le entraron ganas de volar. Pero ¿qué pasó con sus dientes? Bueno, todavía le dolían y seguían teniendo mal aspecto. ¿Qué podía hacer?»

## ALIMENTOS BUENOS PARA LOS DIENTES



«Necesitamos un cepillo y pasta de dientes, ¡claro!», dijo la princesa mientras ponía las dos cosas en la pata del dragón. Luego, lo envió al lavabo y le ordenó que empezara a cepillarse los dientes. «De arriba abajo y de abajo arriba, sin olvidar la parte trasera de los dientes y los molares. Recuerda utilizar un cepillo interdental para los espacios entre los dientes. Y para entretenerte mientras

te los cepillas, te cantaré una canción o te contaré una historia alegre». Ocurrió tal y como dijo la princesa. Las canciones y las historias ayudaron mucho al dragón a aprender a lavarse los dientes. Lo hacía cada mañana y cada tarde y, a veces, también por el día, después de comer. ¿El resultado? Bueno, mirad vosotros mismos el cambio.

## CÓMO CEPILLARSE LOS DIENTES CORRECTAMENTE

