



O zajkovi, ktorý sa bál čistenia zúbkov

Zdravie, Rodina

V rozprávke o zajkovi Oliverkovi sa najmenšie deti dozvedia viac o tom, prečo je čistenie zubov také dôležité. Zároveň zistia, že hoci niektoré činnosti neprinášajú okamžitý výsledok, pre naše zdravie sú nevyhnutné.



⌚ 6 min

😊 3+

Svitlo slnečné ráno a malý zajačik Oliver pomaličky otvoril **žiarivé modré očka**. Noštek mu poštekli ranné lúče slniečka. Spolu s ním sa prebúdzal celý les, v ktorom žili všetci jeho kamaráti.

Zvieratká sa stretávali každé ráno a každý večer pri potôčiku, čo **ich lesom preteká**. Spolu sa najedli, porozprávali, zasmiali a s príchodom večera si vyčistili zúbky. Všetky zvieracie rodiny sa na tieto stretnutia tešili. Zajace, veveričky, dokonca aj tie najmenšie myšky **spolu trávili čas**.

Aj zajko Oliver, ten malý zvedavec v svetlohnedom kožušku, sa so svojimi kamarátmi rád stretával a hrával. Jedna vec mu však naháňala strach. Bolo to **umývanie zubov**.

Zatiaľ čo ostatné zvieratká si poctivo umyli zúbky ako každý deň, Oliverko sa tajne vykradol preč, aby **sa tejto úlohe vyhol**.

Keď sa zajko na druhý deň ráno zobudil, trochu neisto si prezrel zúbky v odraze **hladiny potôčika**. Nezbadal žiadnu zmenu. Boli stále biele ako obvykle. Dokonca ani mamka s ockom si nič nevšimli. Oliverko si vydýchol. „Neviem, prečo ma všetci do toho čistenia tak nútia. Veď zúbkom sa nič nestalo,“ zašomral si **sám pre seba**.

Dni pomaly ubiehali a zajko sa každé ráno a večer umývaniu zúbkov šikovne vyhýbal. Rodičom sľuboval: „Umyjem si ich, hneď ako sa dohrám s kamarátmi!“ Inokedy zas: „Umyjem si ich, len čo dojem večeru!“

No svoj sľub **nikdy nedodržel**. Čistenie zúbkov sa mu zdalo zbytočné. Veď si nikto nič nevšimne! A tak to každý deň odkladal a odkladal.

Ale plynuli dni a týždne a Oliverkov úsmev sa postupne **menil na smútok**. Čoraz viac zvieratiek sa s ním nechcelo rozprávať ani hrať. Jeho zúbky už

dávno neboli biele a z papuľky mu vychádzal nepríjemný zápach. Rozbehol sa teda k potoku a vyceril zúbky, aby si ich obzrel na vodnej hladine. Nemohol uveriť **vlastným očiam**. Rýchlo si ich skúsil pretrieť labkou, ale žltý povlak z nich vôbec neschádzal.

„Ach nie! Čo mi len ocko s mamkou povedia?! Ako sa im priznám, že som si celý ten čas ani raz **nevyčistil zuby?**“ fňukal zajko. Napokon však dostal nápad. Zájde za kamarátkou sovou. Je múdra a starostlivá, iste mu z tejto šlamastiky pomôže.

„Kamarátka sova, prosím, pomôž mi! Nikto sa už so mnou nechce kamarátiť a moje zúbky vôbec nie sú biele a žiarivé ako predtým,“ pošťožoval sa smutným hlasom.

Sova vyľakaného **zajačika upokojila**. „Neboj sa, Oliverko. Ešte nie je neskoro. Našťastie zatiaľ nevidím žiadny veľký kaz. Dokážeme to napraviť. Môžeš mať krásne čisté zúbky ako predtým, ale odteraz si ich musíš poriadne **umývať každý deň!** Iba tak budeš mať žiarivý úsmev a tvoje zúbky budú chránené pred kazmi.“

„Ale ja... ja nemám kefku ani pastu,“ priznal zajačik. „Keď som videl, že nikto si moje neumyté zúbky nevšimol, hodil **som ich do potoka,**“ dodal previnilo.

Sova si povzdychla a povedala mu: „U mňa sa azda nejaká rezervná kefka aj pasta nájdú. Nič sa neboj.“

„Ďakujem ti, sovička!“ zaradoval sa Oliverko.

Sova zajkovi ešte raz podrobne vysvetlila, ako si má správne čistiť zúbky a aké je dôležité, aby to dôkladne **robil každý deň**. „Ja viem, že sa ti čistenie môže zdať nudné alebo nepríjemné. A keď si raz zúbky neumyješ, naozaj na prvý pohľad nevidíš rozdiel. Ale pamätaj, že stále na nich môžu byť zachytené maličké baktérie z rôzneho jedla. Ak ich nevyčistíš, časom ti môžu zúbky poškodiť.“

Zajko sa rýchlo **rozbehol k potôčiku**. Nechcel už premeškať ani minútu. Do jednej labky chytil zubnú kefku a do druhej pastu. Zahľadel sa na svoj odraz

vo vode a pomaly čistil **zúbok po zúbku**. Vlastne pri tom zistil, že ho to ani nebolelo, ani nenudilo.

Zvieratká v lese si všimli, že Oliverko sa od toho dňa o svoje zúbky poctivo staral. Po niekoľkých dňoch mu opäť žiarili ako sneh a **papuľku mal voňavú**.

A tak život v lese pokračoval veselo a pokojne ako predtým. Oliverko sa už žiadnej činnosti nevyhýbal, aj keď mu pripadala nudná alebo zbytočná. Práve naopak, rád dohovoril i ostatným, aby sa už nikomu neprihodilo to, čo kedysi jemu. Umývanie zubov môže byť niekedy nudnou povinnosťou, ale pre naše zdravie **je veľmi dôležité!**