

Mycie zębów

Wprowadzenie teoretyczne dla nauczyciela

Scenariusz zajęć dotyczący mycia zębów podzielony został na 4 bloki, w każdym z nich nauczyciel może realizować zaproponowane pomysły dydaktyczne, wplatając je w plan dnia grupy przedszkolnej. Zajęcia dzieli się wtedy na jednostki czasowe dostosowane do wieku i potrzeb dzieci. Cały blok dydaktyczny to 45 minut różnorodnych aktywności przewidzianych do zrealizowania w ciągu jednego przedszkolnego dnia.

W trakcie przeprowadzania zajęć nauczyciel przekazuje dzieciom najważniejsze zasady dotyczące higieny jamy ustnej zawartą w niniejszym wprowadzeniu.

Cele szczegółowe określone zostały w każdym z bloków.

Jeśli przedszkole otrzymało jeden z 9000 pakietów startowych z planszą edukacyjną „Higiena wygrywa” oraz „Dzienniczkami higieny”, warto je wykorzystać w trakcie zajęć. Podczas zajęć nauczyciel wskazuje postaci z planszy. Po każdym zrealizowanym bloku, wręcza dziecku naklejkę. Przedszkolak wkleja ją do swojego dzienniczka i w ten sposób śledzi postęp w nauce samodzielnej higieny. Scenariusz można realizować także bez tych materiałów.

 Scenariusz zawiera specjalne zadanie plastyczne. Zdjęcia prac przygotowanych przez dzieci mogą stanowić zgłoszenie w Konkursie Czyściochowe Przedszkole (szczegółowe informacje dotyczące konkursu znajdują się na stronie www.czystochowo.pl).

Cele ogólne dla całego scenariusza

..... zapoznanie z podstawowymi zasadami dbania o higienę jamy ustnej:

- jak często myć zęby
- jakie przybory są potrzebne
- jaka jest prawidłowa technika mycia zębów
- jak ważne jest korzystanie z opieki stomatologicznej

..... zapoznanie z zasadami żywienia wpływającymi na stan zębów

..... kształtowanie umiejętności dbania o higienę jamy ustnej



Informacje pomocne do przeprowadzenia zajęć edukacyjnych

- Stomatolodzy zalecają pomoc dorosłego w myciu zębów co najmniej przez pierwszych 6 lat życia dziecka. Jest to spowodowane naturalnym rozwojem motoryki małej. Uważa się, że dziecko wymaga wsparcia w myciu zębów, dopóki nie nauczy się samodzielnie wiązać butów lub ładnie pisać.
- Na higienę jamy ustnej wpływa nie tylko pielęgnacja, ale też zdrowe żywienie – unikanie słodzonych potraw oraz produktów oblepiających zęby (np. chrupki), jedzenie większej ilości warzyw i urozmaiconych posiłków.
- Ważnym elementem higieny jamy ustnej są regularne wizyty u stomatologa. Ważne jest zbudowanie pozytywnego nastawienia do wizyty u niego. Dzieci powinny uczęszczać na wizyty kontrolne co 3–4 miesiące, czyli częściej niż dorośli.
- Uszkodzony ząb, także ten mleczny, można i trzeba wyleczyć. Istnieje ryzyko, że próchnica przeniesie się na inne zęby. Choroby zębów mlecznych mogą też wpływać negatywnie na załóżki rosnących pod nimi zębów stałych.
- Jeśli nie zadamy o zęby (mycie, wizyty u stomatologa), bakterie mogą zniszczyć ząb, a ich toksyny mogą dostać się do krwi i działać niekorzystnie na inne narządy (serce, stawy, zatoki).
- Technika mycia zębów jest ważna i uzależniona od wyboru szczoteczki: mycie zębów polega na ich odpowiednim szczotkowaniu przez 2 minuty szczoteczką elektryczną lub 3–4 minuty szczoteczką manualną, 2 razy dziennie, codziennie.
- Zęby należy szczotkować co najmniej 15 minut po posiłku, by pH śliny wróciło do normy (obniżyło się) – w przeciwnym razie istnieje ryzyko uszkodzenia szkliwa. Rano myjemy zęby przed śniadaniem lub co najmniej 15 minut po posiłku.
- Szczoteczkę do zębów należy wymieniać co 2–3 miesiące (co jest zaleceniem producentów i stomatologów). Warto to zrobić znacznie wcześniej, jeśli szczoteczka wykazuje cechy zużycia, tzn. jej włosie jest powyginane lub przerzedzone.
- Szczoteczkę do zębów należy wymieniać także po przebytej chorobie jamy ustnej i górnych dróg oddechowych.
- Higiena jamy ustnej to nie tylko szczotkowanie zębów, ale także nitkowanie (dzieciom zęby nitkują dorośli), mycie języka i stosowanie płukanek (zalecane od 6. roku życia).

Legenda

Czas trwania zajęć

Metody pracy



5 min



dyskusja



czytanie



10 min



indywidualnie



eksperyment



15 min



na forum



muzyka



20 min



w grupach



praca plastyczna



zabawa ruchowa



praca na konkurs



TEMAT: Mycie zębów

Blok 1: Tak jestem zbudowany



Cele szczegółowe

Dziecko wie, że zęby są częścią układu pokarmowego i że są ważne.

Dziecko wie, do czego służą zęby.

Dziecko potrafi powiedzieć, jakie są cechy zęba.

Grupa wiekowa	Czas zajęć	Potrzebne materiały
3–4 i 5–6 lat	45 min (podzielone na 2 lub 3 jednostki edukacyjne realizowane jednego dnia)	karta A, B, C; plastelina (biała, czerwona, czarna i żółta); kartki (biała, czerwona, czarna i żółta); 4 jajka ugotowane na twardo, 4 nietłukące się szklanki, woda, ocet, niebieska plastelina

PRZEBIEG ZAJĘĆ

POMOCE



„Do brzuszka” – mój układ pokarmowy

Nauczyciel czyta dzieciom wiersz pt. „Do brzuszka”.

Następnie czyta go ponownie, dołączając gesty i zachęcając dzieci do wskazywania na język, zęby, przełyk (zjazd windą) i brzuch.

- karta A



Tak jestem zbudowany

Nauczyciel rozdaje każdemu dziecku kartę B z uproszczonym schematem budowy układu pokarmowego. Zachęca dzieci, by pokazywały palcem na rysunkach poszczególne części:

zęby, język, przełyk, brzuch (żołądek).

Następnie dzieci siadają do stolików i wykonują indywidualnie swoje prace – wyklejają plasteliną:

1. Zęby – kolor biały
2. Język – kolor czerwony
3. Przełyk – kolor czarny
4. Żołądek – kolor żółty

- karta B
- plastelina w kolorach: białym, czerwonym, czarnym i żółtym



Zęby, język, przełyk, brzuch idą w ruch!

Dzieci stoją w kręgu. Nauczyciel ma 4 kartki – białą, czerwoną, czarną, żółtą. Pokazuje białą – dzieci szeroko się uśmiechają i gestem wskazują na zęby, czerwoną – dzieci pokazują języki, czarną – „przejeżdżają” ręką od szyi do brzucha (zjeżdża winda z jedzeniem), żółtą – klepią się po brzuchach.

Młodszym dzieciom nauczyciel pokazuje kartkę mówiąc równocześnie nazwę części ciała.

- 4 kolorowe kartki



PRZEBIEG ZAJĘĆ

POMOCE

Zęby – rycerze na straży



Nauczyciel ponownie nawiązuje do treści wiersza

„Do brzuszka”. Pyta dzieci:

Dlaczego zęby to rycerze na straży?

Jakie są nasze zęby?

Do czego służą nam zęby?

Jak trzeba dbać o tych „rycerzy”?



Czy jajka i zęby są do siebie podobne?



Dzieci wspólnie z nauczycielem do dwóch szklanek nalewają wodę, do dwóch kolejnych ocet. Szklanki z wodą oznaczają za pomocą naklejonej plasteliny. Następnie wkładają do każdej po jednym jajku i odstawiają w bezpieczne miejsce.

Co się dalej wydarzy, dowiedzą się następnego dnia.

Starsze dzieci możemy podzielić na 4 grupy, ale te używające octu muszą być pod ścisłą kontrolą nauczyciela.

- karta C
- 4 jajka ugotowane na twardo
- 4 nietłukące się szklanki
- woda
- ocet
- niebieska plastelina



Rozdanie naklejek
za udział w zajęciach





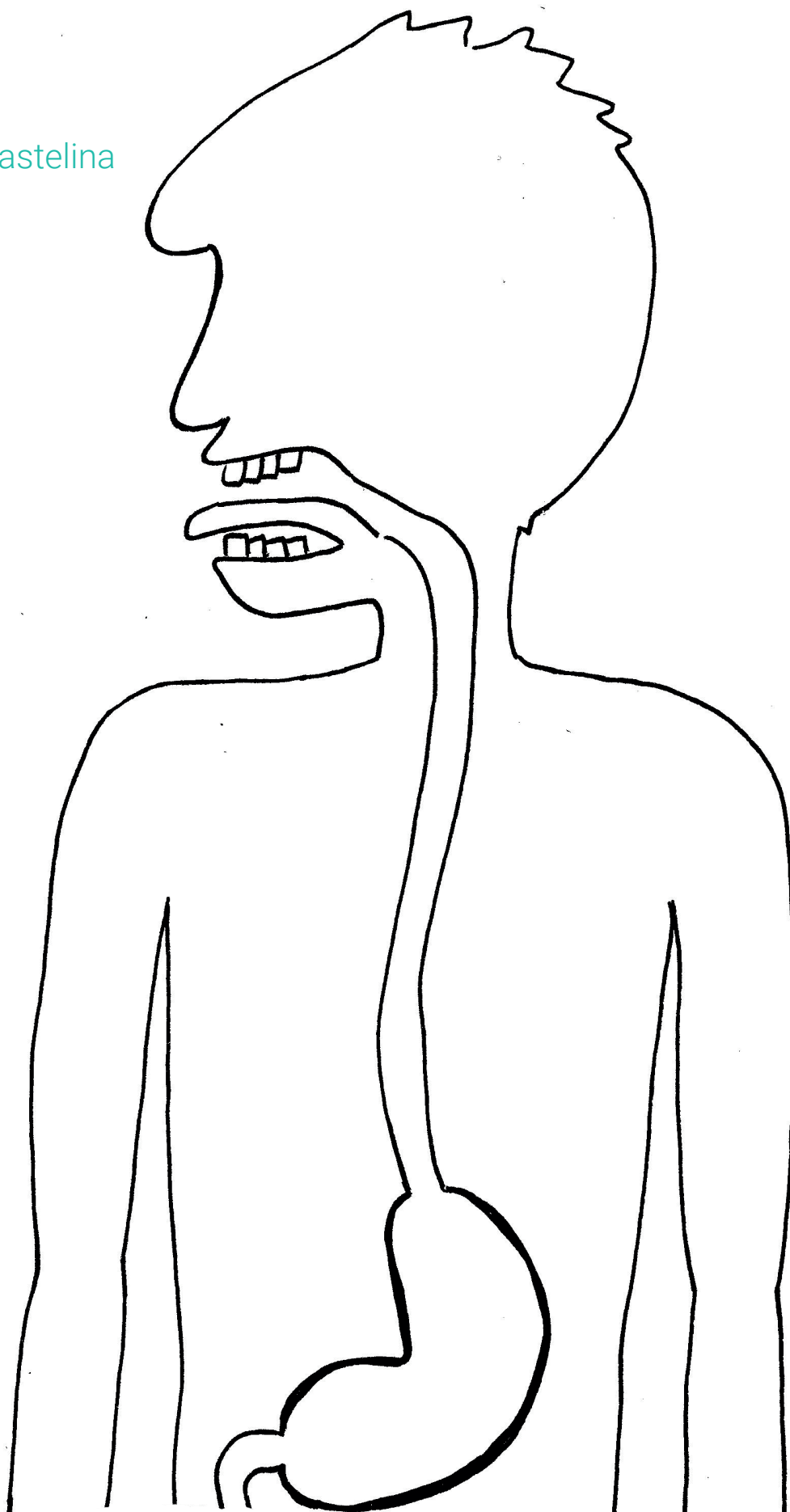
Do brzuszka

Czerwony i umięśniony
język jak most zwodzony.
Co ślina na język przyniesie
– zje się.

U wrót każdej twarzy,
stoją rycerze na straży.
Biali, wytrzymali, wyjadacze
– kły, trzonowce i siekacze.

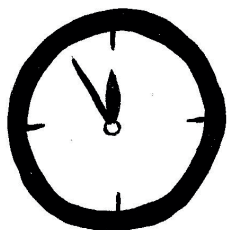
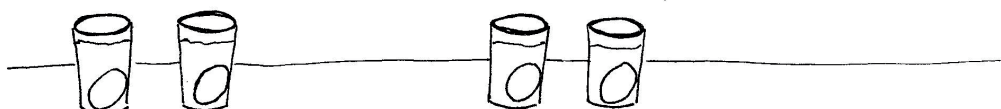
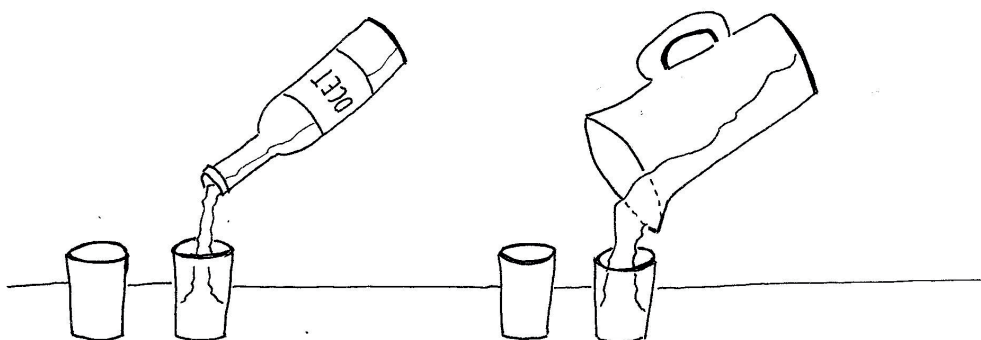
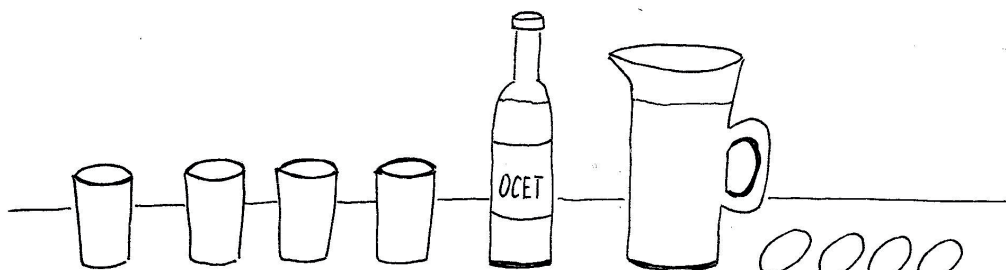
Język niestrudzony
przegania gości w ich strony.
Winogrono, czy pietruszka
zjedzie windą wprost do brzuszka.







Czy jajka i zęby są do siebie podobne?



24 h

?



TEMAT: Mycie zębów

Blok 2: Myję zęby. Co jest mi potrzebne?



Cele szczegółowe

Dziecko wie, że kwas niszczy szkliwo.

Dziecko wie, że na zębach zbierają się bakterie, które trzeba usunąć.

Dziecko wie, czym należy umyć zęby.

Grupa wiekowa

3–4 i 5–6 lat

Czas zajęć

45 min (podzielone na 2 lub 3 jednostki edukacyjne realizowane jednego dnia)

Potrzebne materiały

karta C, D, E, F, M; kredki, pastele, klej, kolorowe kartki A3

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Czy jajka i zęby są do siebie podobne?



Nauczyciel wraz z dziećmi sprawdza wyniki eksperymentu z poprzedniego dnia. Dzieci dotykają jajka, które było zanurzone w wodzie i tego, które było zanurzone w occie. Opowiadają, jakie są teraz te jajka. Zastanawiają się, co się mogło stać. Następnie sprawdzają zmysłem smaku, jaki jest ocet i jaka jest woda (wniosek: ocet jest kwaśny). Nauczyciel zadaje pytanie: czy jajka i zęby są do siebie podobne? Dzieci szukają podobieństw – twarde, w podobnym kolorze, gładkie. Skoro kwaśny ocet popsuł skorupkę jajka to, czy coś popsuje też zęby?

POMOCE

- karta C



„Higienek kontra Ząbaki”



Nauczyciel czyta dzieciom przygodę Królika Higienka. Rozmawia o tym, co się wydarzyło.

Sprawdź, czy historia dostępna jest w wersji animowanej na stronie www.czysciochowo.pl

- karta M



Pomocnicy Królika Higienka



Każde dziecko otrzymuje od nauczyciela wycięte z białego papieru przybory do mycia zębów: szczoteczkę do zębów i pastę oraz akcesoria plastyczne. Zadanie polega na ozdobieniu przyborów w dowolny sposób i naklejeniu ich na kolorową kartkę. Gotowe prace nauczyciel wiesza wokół postaci Królika Higienka (karta E).

- karta D
- klej
- kolorowe kartki A3
- karta E
- kredki
- pastele



PRZEBIEG ZAJĘĆ

POMOCE



Drużyna do mycia zębów

Dzieci stają w szeregu, nauczyciel kolejno odlicza: Szczocia, Pastek, Królik, i wręcza każdemu adekwatny rysunek wycięty z papieru (karta F). Dzieci biegają swobodnie w rytm piosenki. Gdy muzyka milknie, nauczyciel podaje hasło: Zębastycznie! Wtedy dzieci dobierają się w trzysobowe grupy szczotek, past, królików i przybijają piątkę.

- karta F



Zagadki

Nauczyciel czyta dzieciom zagadki, a one podają odpowiedzi.

Wisi w łazience – wycieram nim ręce. (ręcznik)

Lubię moje zęby i dlatego o nie dbam

– nakładam ją na szczotkę, szoruję tu i tam. (pasta)

Długa i wąska w mojej buzi rano i wieczorem płąsa.

(szczoteczka do zębów)

Stoją w buzi ich dwa rzędy – czy wiesz co to? To są... (zęby)

Bardzo ją lubię, choć schowana jest w tubie. (pasta)

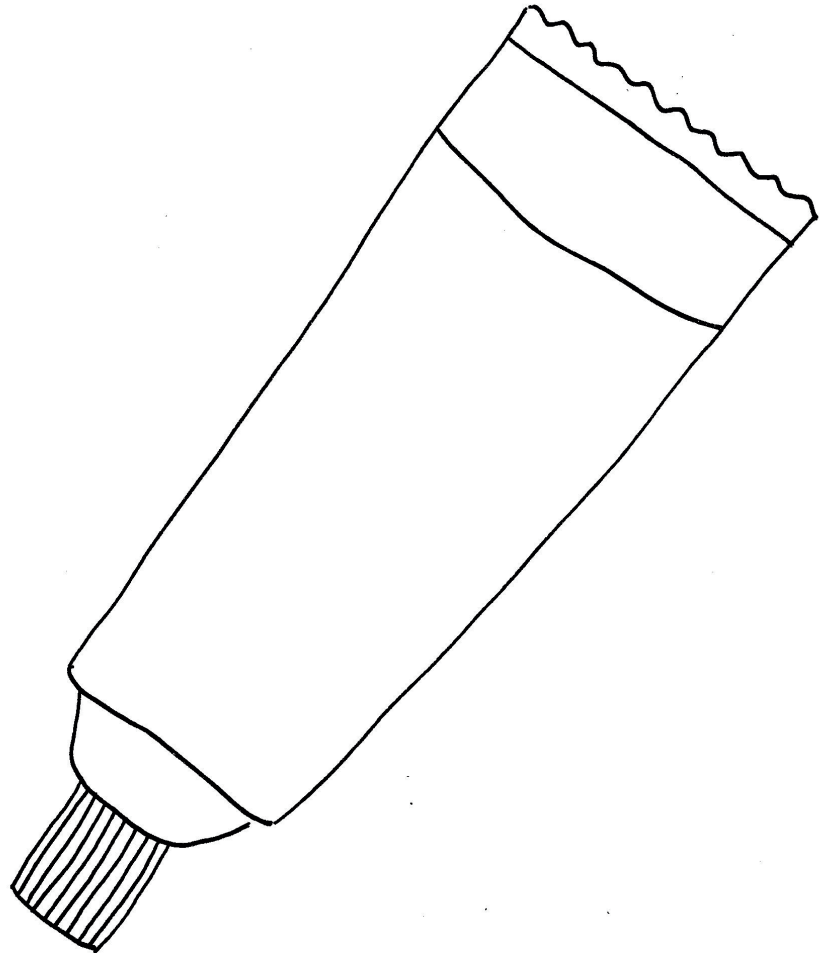
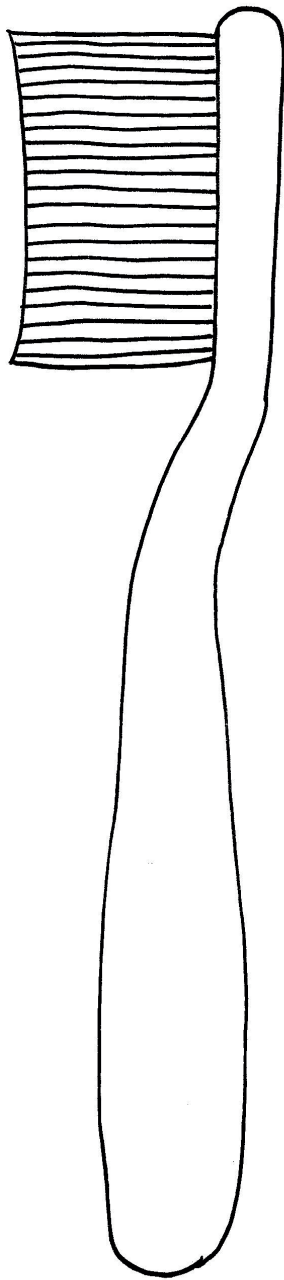
Przybory do zębów mam i trzymam je tam. (łazienka)



Rozdanie naklejek
za udział w zajęciach



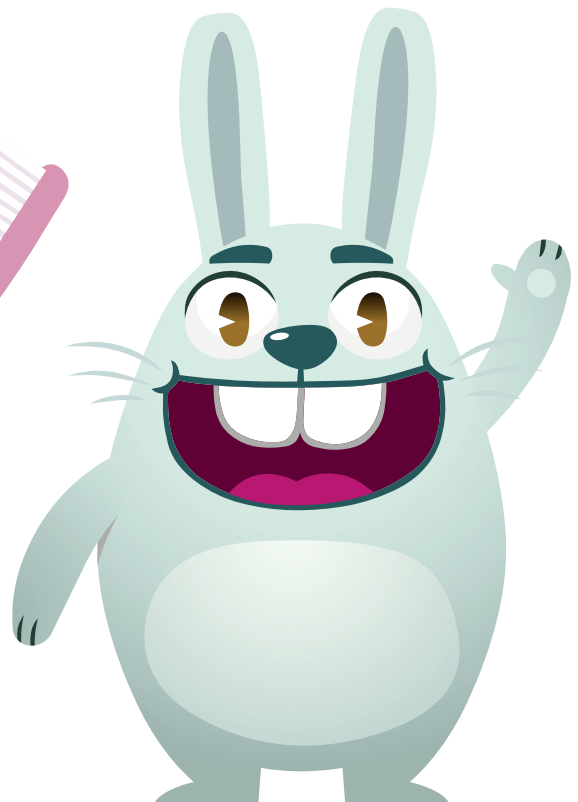
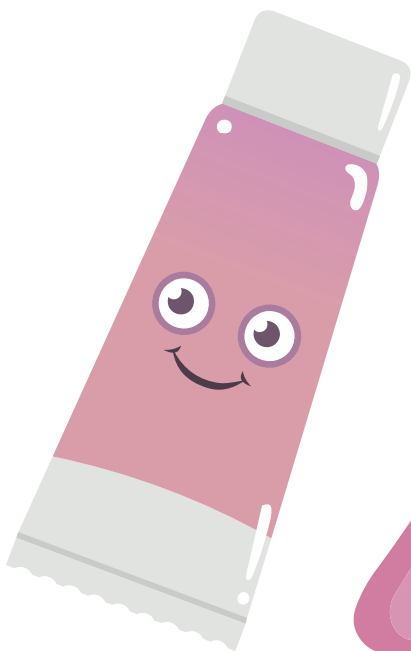
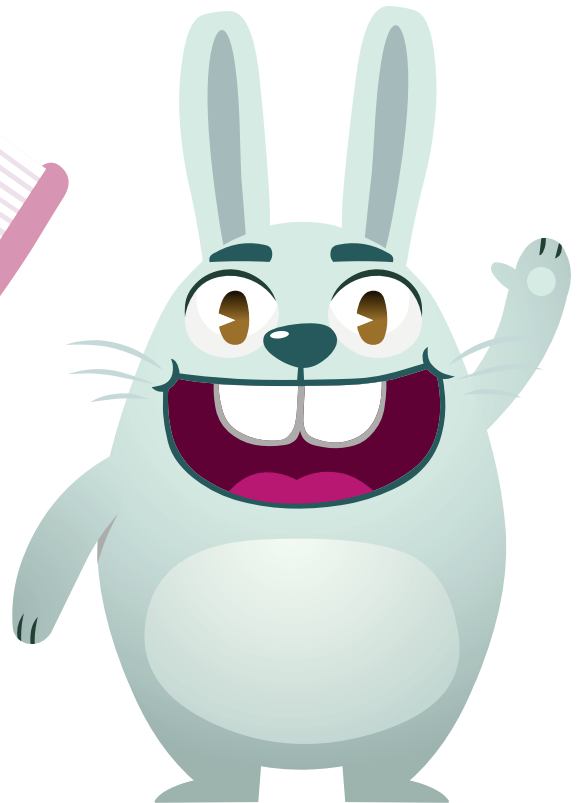
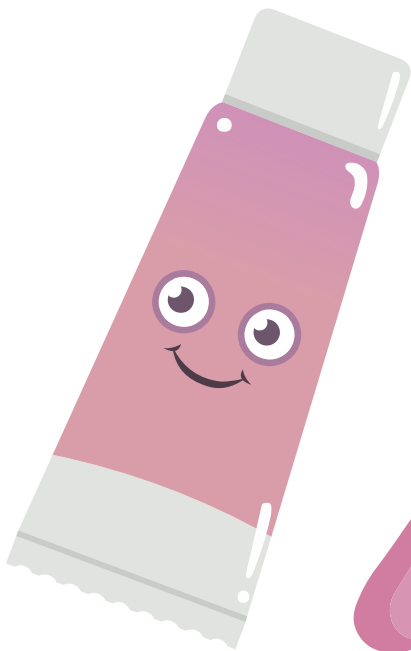
Karta D



Karta E



Karta F



TEMAT: Mycie zębów

Blok 3: Znam zasady mycia zębów



Cele szczegółowe

Dziecko wie, że dentysta pomaga w dbaniu o zęby.

Dziecko zna zasady mycia zębów (czas i częstotliwość).

Dziecko wie, że zęby należy myć dokładnie.

Dziecko wie, co to nitkowanie zębów.

Grupa wiekowa

3–4 i 5–6 lat

Czas zajęć

45 min (podzielone na 2 lub 3 jednostki edukacyjne realizowane jednego dnia)

Potrzebne materiały

karta G, H, I; śliskie koszulki na dokumenty, chusteczki higieniczne, pastele; kolorowa szarfa; duże, plastikowe klocki, plastelina, gruba nić (włóczka)

PRZEBIEG ZAJĘĆ



„Tatę boli ząb”

Nauczyciel czyta dzieciom opowiadanie.

POMOCE

- karta G



Myję zęby przez 3 minuty 2 razy dziennie, każdego dnia

Nauczyciel omawia z dziećmi treść opowiadania, przekazując równocześnie najważniejsze zasady dotyczące mycia zębów.

Może to zrobić w formie rymowanych zaklęć, jak w opowiadaniu:

Pomidor, pomidor, dwa kalafiory, myję zęby ranki i wieczory.

Pomidor, pomidor, duży rydz, zęby codziennie trzeba myć.

Pomidor, pomidor, trzy koguty, myję zęby 3 minuty.

Pomidor, pomidor, chwila wysiłku, myję zęby 15 minut po posiłku.



Szczotcia i Pastek wymiatają Ząbiaki

Każde z dzieci otrzymuje w śliskiej koszulce na dokumenty rysunek przedstawiający schemat jamy ustnej. Nauczyciel na swoim schemacie z użyciem szczoteczki pokazuje i opowiada dzieciom, jak powinno się szczotkować zęby i czyścić język.

Mówi, że na szczoteczkę nakłada się pastę wielkości ziarna grochu. Ruchy szczoteczki przypominają kręcenie kółek.

Następnie dzieci siadają do stolików, i za pomocą pastelii rysują na „koszulkach” ząbiaki, czyli bakterie. Przedszkolaki siadają ze swoimi pracami w kręgu i dostają chusteczki higieniczne, które będą udawały szczotki. Ich zadaniem jest dokładne wyczyszczenie „koszulek”, tak, aby zniknęły wszystkie bakterie.

- karta H
- śliskie koszulki na dokumenty
- chusteczki higieniczne
- pastele



PRZEBIEG ZAJĘĆ

POMOCE



Ząbiaki atakują – berek

Dzieci biegają po sali. Jedna osoba dostaje kolorową szarfę – jest Ząbiakiem (w przypadku starszych dzieci może być kilkoro Ząbiaków). Żeby berek kogoś nie złapał, ta osoba może ochronić się, wykonując gest nakładania pasty i mycia zębów.

- kolorowa szarfa



Nitkowanie

Nauczyciel przykleja na duże klocki plastelinę. Wyjaśnia dzieciom, w jaki sposób można usunąć plastelinę spomiędzy ząbków klocka. Podobnie możemy wyciągać resztki jedzenia z naszych zębów. W prawdziwym nitkowaniu pomagają dzieciom dorośli.

Przedszkolaki przy pomocy nitki próbują w zabawie usunąć plastelinę.

- karta I
- duże, plastikowe klocki
- plastelina
- gruba nić (włóczka)



Zapamiętujemy zasady

Nauczyciel powtarza głośno razem z dziećmi rymowane zasady – zaklęcia:

Pomidor, pomidor, dwa kalafiory, myję zęby ranki i wieczory.

Pomidor, pomidor, duży rydz, zęby codziennie trzeba myć.

Pomidor, pomidor, czerwone koguty, myję zęby 3 minuty.

Pomidor, pomidor, chwila wysiłku, myję zęby 15 minut po posiłku.



Rozdanie naklejek
za udział w zajęciach





Tatę boli ząb

Nadszedł czas na kolację w domu Adasia. Wraz z mamą, tatą i jego ulubionym misiem Kajtkiem, jak co wieczór zasiedli razem do stołu.

Czas jedzenia najbardziej lubi Kajtek – jest misiem, a misie lubią jeść. To ich ulubione zajęcie. Oczywiście zaraz po przytulaniu i słuchaniu bajek przed snem. Adaś natomiast lubi, gdy wszyscy są razem. Dziś jednak zauważył, że jego tata był trochę nieobecny. Co jakiś czas łapał się za policzek i nie mówił tyle, co zawsze.

Zaraz po kolacji Adaś wraz z Kajtkiem postanowili, że z nim porozmawiają.

– Tato, czy wszystko dobrze? – zapytał zaniepokojony Adaś.

– Dlaczego pytasz synku? – odpowiedział tata.

– Jesteś jakiś inny... – zauważył chłopiec.

– Boli mnie ząb, a to znak, że czeka mnie jutro wizyta u dentysty.

Adaś popatrzył na swojego pluszowego przyjaciela Kajtka i przypomniało mu się, że miś kiedyś bał się dentysty.

– Tato, a Ty boisz się dentysty?

– Nie, ale czasem dzieje się tak dużo, że zapominam i odkładam wizytę na potem, tak jak teraz. Inaczej ząb by nie bolał.

Adaś uśmiechnął się i powiedział:

– Miś Kajtek też zapominał o myciu zębów, ale nauczyłem go zaklęcia: Pomidor, pomidor, duży rydz, zęby codziennie trzeba myć.

– Może masz coś dla mnie? – zapytał tata. Adaś chwilę się namyślił i zaproponował:

– Pomidor, pomidor, tosty chodź regularnie do dentysty.

– Tak, zdecydowanie muszę się go nauczyć. – odpowiedział tata.

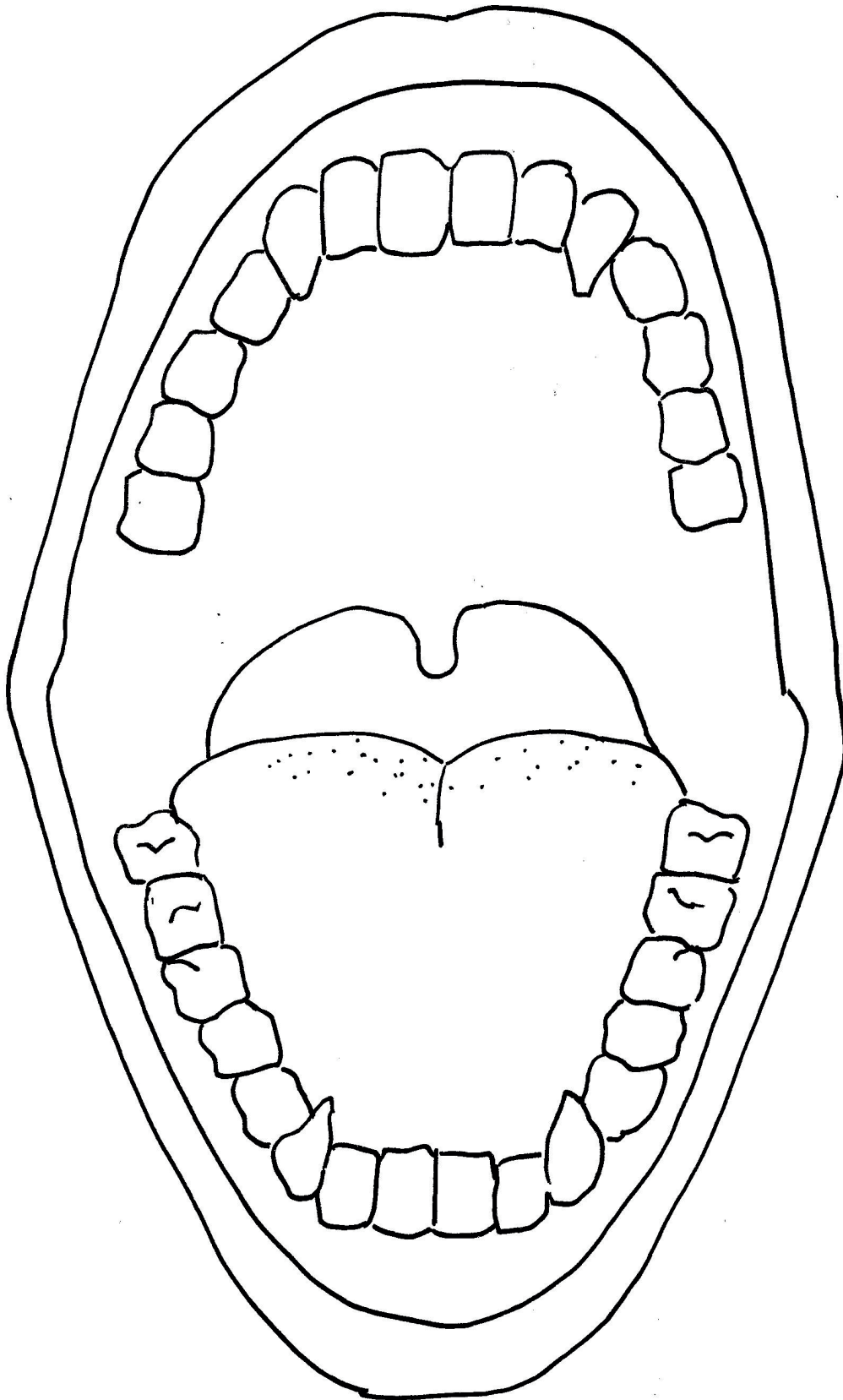
– Mama mi mówiła, że człowiek uczy się całe życie. Dziś będę się uczyć nicić zęby.

– Mówi się nitkować, Adasiu. – zaśmiał się tata. – To bardzo ważna czynność przed szczotkowaniem. – dodał.

– Misio Kajtek często się nitkuje. Czasami nawet zbieram z łóżka nitki, które z niego wypadają.

Tata się roześmiał i wszyscy poszli umyć zęby przed wieczornym czytaniem bajek do snu.





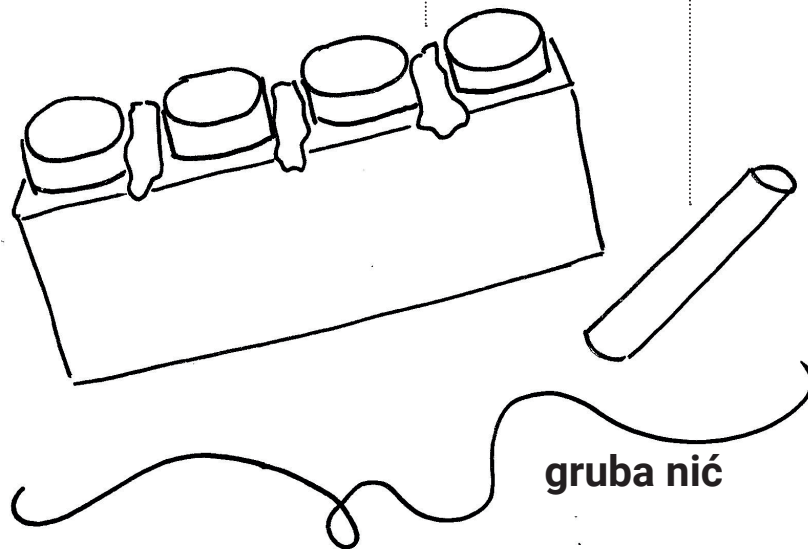


Nitkowanie

1.

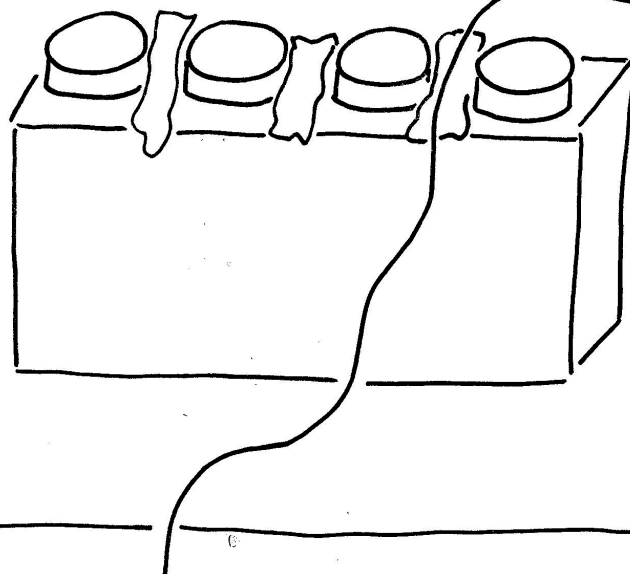
duży klocek

plastelina



gruba nić

2.



TEMAT: Mycie zębów

Blok 4: Dbam o zęby, bo wiem, co jem



Cele szczegółowe

Dziecko wie, że w zębach powstają ubytki, gdy się o zęby nie dba.

Dziecko wie, że bakterie mogą być szkodliwe dla całego organizmu.

Dziecko wie, że zdrowe jedzenie to zdrowe zęby.

Dziecko pamięta zasady dbania o zęby.

Grupa wiekowa

3–4 i 5–6 lat

Czas zajęć

45 min (podzielone na
2 lub 3 jednostki edukacyjne
realizowane jednego dnia)

Potrzebne materiały

karta J, K, L; obrazki z różnymi produktami
spożywczymi (np. wycięte z gazet), klej

PRZEBIEG ZAJĘĆ



Kiedy zęby chorują?

Nauczyciel wykorzystuje duży rysunek zęba, żeby wytłumaczyć dzieciom, jak bakterie niszczą szkliwo i powodują próchnicę. W trakcie tej rozmowy dzieci przyklejają do wydruku zdrowego zęba wizerunki ząbiaków, czyli bakterii.

POMOCE

- karta J
- karta K



Wiem, co jem

Nauczyciel informuje dzieci, że samo szczotkowanie zębów przez 3 minuty, 2 razy dziennie, każdego dnia (nawet wykonane prawidłowo) nie wystarcza. Ważne jest także to, co jemy. Kiedy dobrze się odżywiamy i jemy wartościowe produkty, cały nasz organizm pracuje lepiej, a zęby są mocniejsze. Poza tym, gdy unikamy słodzonych i przetworzonych produktów, bakterie nie będą się tak szybko rozwijać na naszych zębach.

- karta J
- obrazki z różnymi produktami spożywczymi (np. wycięte z gazet)
- klej



Nauczyciel rozkłada na podłodze obrazki różnych produktów spożywczych (np. ciemne i jasne pieczywo, różne rodzaje warzyw i owoców, różne rodzaje słodczy, jogurty, jajka, mleko, sery, woda, napoje). Na podłodze leżą też dwa plakaty, jeden z białym zębem, drugi z dziurawym (zab z karty J wycięty i naklejony na duży arkusz papieru z podpisami: 1. Zdrowe dla zębów, 2. Szkodzi zębom).



Dzieci wraz z nauczycielem starają się dopasować odpowiednie produkty do plansz, przyklejają obrazki i wieszają plakaty w sali, np. przed obiadem mogą powtarzać to, czego się nauczyły.

cd. na następnej stronie



PRZEBIEG ZAJĘĆ

POMOCE

cd.

W grupie 5–6 latków, zadanie możemy wykonać z podziałem na drużyny. Każda dostaje zestaw plakatów i zdjęcia produktów w kopercie.



Ząb – zupa zębowa, dąb – zupa dębowa

Dzieci siedzą w kręgu i robią gimnastykę buzi i języka, powtarzając trudne słowa:

Ząb, zupa, ząb, dąb, zupa dąb

Rozłup ząb, rozłup dąb

Ząb-zupa zębowa, dąb-zupa dębowa



Następnie:

Dzieci w ciszy biegają po sali i nasłuchują, co powie nauczyciel. Gdy padnie hasło:

ząb – zatrzymują się i pokazują na swoje zęby,

dąb – zatrzymują się i udają, że są drzewem

zupa zębowa – tworzą grupki, trzymając się za ręce

zupa dębowa – tworzą grupki i udają las



Quiz Królika Higienka – prawda czy fałsz?

Nauczyciel czyta zdania, a dzieci muszą powiedzieć czy to prawda, czy fałsz.

- karta L

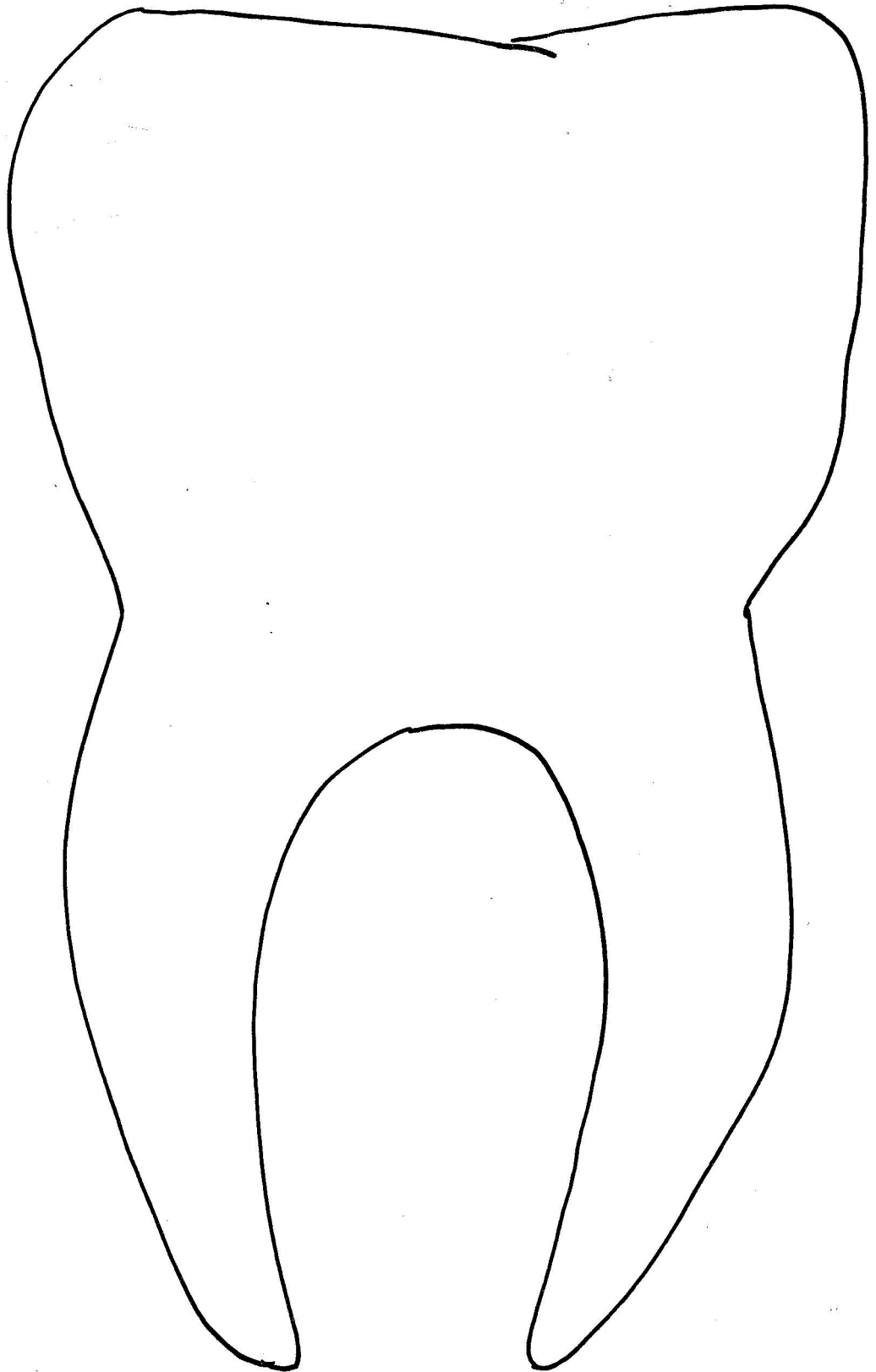


Rozdanie naklejek
za udział w zajęciach





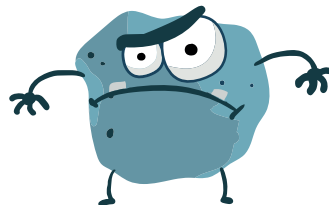
Ząb



Karta K



Ząbiaki





Quiz Królika Higienka

PRAWDA CZY FAŁSZ

(nauczyciel wybiera zdania odpowiednie dla grupy wiekowej)

- Każdy człowiek ma przełyk.
- Żołądek jest w brzuchu.
- Zęby służą do chodzenia.
- Zęby myjemy rano i wieczorem.
- Zęby myjemy mydłem.
- Szczotkę nakładamy na pastę.
- Zęby myjemy przez 3 minuty.
- Brudną szczotkę i kubek odkładamy na półkę.
- Zęby myjemy 15 minut po posiłku.
- Gdy zdrowo jemy, mamy zdrowe zęby.
- Cukierki są zdrowe dla zębów.
- Dentysta sprawdza nasze zęby i pokazuje, jak o nie dbać.
- Gdy mam brudne zęby, to jest na nich bardzo dużo bakterii.
- Zęby myjemy przez 3 minuty, 2 razy dziennie każdego dnia.





Królik Higienek kontra Ząbiaki

Królik Higienek zatrzymał się i radośnie wziął szczoteczkę do zębów, nałożył pastę do zębów na szczecinę, włożył szczoteczkę do buzi...

Myślicie, że mył zęby?

Otóż nie... Królik zamiast myć... ciumkał smakowitą pastę.

Szczoteczka w jego buzi niespodziewanie ożyła. Zaczęła się wiercić...

— Ojej, Higienku, co ty robisz? — zawołała i wyleciała z jego buzi.

Szczocia była wyraźnie zszokowana zachowaniem królika.

— Higienku, nie mogłam się ruszać. W dodatku połknąłeś Pastka, wiesz?

— Połknąłem Pastka? Jaaaa? — zdziwił się królik.

— Tak, ty. Przecież jesteście moimi kumplami, a kumple sobie tak nie robią, co nie?!

— Yyyy — Speszył się królik. Szczocia pomogła mu jednak wybrnąć z sytuacji i zapytała:

— Nie chciałbyś mieć białych czystych zębów jak inne Czyściochy? — i zaraz zaproponowała — Pokażemy ci z Pastkiem zabawę w wypędzanie Ząbiaków. Wymieciemy je razem?

— Jasne! Ale gdzie one są? — zapytał, trochę zdziwiony całą sytuacją królik.

— Jak to gdzie? Na twoich zębach — odpowiedziała Szczocia.

Higienek otworzył buzię, jak to się robi podczas wizyty u dentysty.

— Aaaaa. — powiedział głośno i przyjrzał się dokładnie swojemu uzębieniu w lustrze.

No tak, łobuzowały tam Ząbiaki... właściwie całe mnóstwo Ząbiaków i ewidentnie nie miały dobrych zamiarów. Wierciły, gryzły i wylewały żący kwas wprost na szkliwo, powierzchnię ochronną zębów królika.

Higienek wyraźnie się przestraszył.

— Higienku — zaproponowała Szczocia — Złap mnie ostrożnie za rączkę... — Szczoteczka sama wleciała w łapki królika — I nałóż odrobinę pasty.

— Rób koliste ruchy i masz na zabawę aż trzy minuty!

— Bo widzisz, gdy uzbieramy dużo piany, to ząbiaki wypluwamy! — dodał dumny ze swej roli Pastek.

I razem zawołali:

— Do szczotkowania gotowi, start!

Higienek długo i dokładnie (czyli z każdej strony, kolistymi ruchami) umył zęby.

Na koniec wypluł wszystkie Ząbiaki wraz z pianą do zlewu.

— Wygraliśmy! — z radością zauważył królik.

— Wszyscy mogą teraz podziwiać twój piękny uśmiech. — z podziwem dodał Pastek.

— Zgrana z nas drużyna! — przyznała Szczocia.

— Ząbiaki nie miały żadnych szans! — nieskromnie zauważył Higienek.

Królik, Szczocia i Pastek wzniesli

okrzyk zwycięskiej drużyny:

— Zębastycznie!

