

# مغامرة فيقيمي Vegemi في عالم الأسنان

فيقيمي بكتيريا صغيرة ناعمة تعيش في بطنك.  
تحبّ القيام بالمغامرات داخلك مع أصدقائها.  
تنطلق فيقيمي في هذا المساء في مغامرة إلى فمك أنت!

تعيش في فمك العديد من بكتيريا الفم: بعضها ضار، وبعضها نافع.  
البكتيريا الناعمة تعني بفمك.  
أما البكتيريا الضارة فيجب إزالتها بتنظيفها بالفرشاة بعناية!

يُحِبُّ فيقيمي البكتيريا الناعمة وينظر حوله.  
ترتفع أمامه جبال الأسنان:  
"رائع! توجد هنا الكثير من الأسنان الجميلة!" يقول فيقيمي ذلك بإعجاب.

حان وقت وجبة العشاء الخفيفة. أنت تأكل الخبز والجبن والفجل وقطع الجزر.  
يشعر فيقيمي أن جبال الأسنان تتحرك.  
الخضروات صلبة وتحتاج إلى مضغها. قَرْمِشْها!

عندما تمضغ، يقوى فكّك وتقوى أسنانك.  
"سنحصل من هذه الوجبة المسائية الخفيفة اللذيذة على أسنان قوية وقوة  
خارقة لابتسامه مشرقة!" يهتفون بسعادة.

فيقيمي وبكتيريا الفم الناعمة يحبّون الطعام الصحي.  
لكن البكتيريا الضارة لا تحب الطعام الصحي إطلاقاً.



تتوقف حركة جبال الأسنان ويعمّ الهدوء.  
تصل حينئذ إلى فمك موجة كبيرة من الماء. **صغير!**

يسبح فيقيمي وأصداؤه في الماء ويتمشكون بجدران جبال الأسنان.  
فيقيمي سعيد ومبتلّ تماماً.

الماء هو أفضل مشروب على الإطلاق!  
إنه يشطف الأسنان ويزيد من كمية اللعاب.  
يبقى فمك بذلك بصحة جيّدة.

"يحتاج الفم أيضاً إلى الراحة.  
ليلاً نشرب الماء فقط!" يذكر فيقيمي.

كذلك خلال النهار، يحتاج الفم إلى الراحة بين الوجبات.  
هكذا تبقى الأسنان قوية، كما يعرف فيقيمي

يجلس فيقيمي وأصداؤه على جبال الأسنان يتحدثون.  
يبتعدون جانباً عندما تصل فرشاة كبيرة لتنظيف فمك أنت!

تُنظّف أولاً الأسطح الداخليّة للأسنان الخلفيّة،  
ثم الأسطح الخارجيّة، وأخيراً أسطح المضغ  
**صوت فرك الفرشاة (شويش شويش)!**

يقوم شخص بالغ بتنظيف أسنانك بعناية،  
لمدّة دقيقتين في كل مرة، صباحاً ومساءً.

إلى الخارج أيتها البكتيريا الضارة!  
تُنظّف الفرشاة كل فجوة في جبال الأسنان، من الأعلى ومن الأسفل.

الآن تلمع جبال الأسنان ويشعر الفم بالانتعاش.  
حتى فيقيمي يشعر بالتعب.

من الجيّد الذهاب إلى النوم والفم نظيفاً  
وترك الفم يستريح طوال الليل!

