

گردش و ماجراجویی‌های وِگمی در دندانها

وِگمی باکتری مفید کوچکی است که در شکم تو زندگی می‌کند. او دوست دارد که با دوستانش در بدن تو گردش و ماجراجویی کند. امشب وِگمی می‌خواهد توی دهان تو ماجراجویی کند! توی دهان تو باکتری‌های مختلف زیادی زندگی می‌کنند: بعضی از آنها مُضر و بعضی مفید هستند.

باکتری‌های مفید از دهانت مراقبت می‌کنند. باکتری‌های بد و مضر را باید به دقت با مسواک زدن از دهان بیرون کرد! وِگمی به باکتری‌های مفید خوش آمد می‌گوید و به اطراف نگاه می‌کند؛ در پیش خود کوهساری از دندانها می‌بیند. وِگمی با ذوق تعریف می‌کند: "آها! اینجا خیلی دندانهای قشنگ و خوبی هستند!"

وقت شام است. تو مقدار زیادی نان، پنیر، تریچه و هویج می‌خوری. وِگمی می‌بیند و احساس می‌کند که کوهسار دندانها حرکت می‌کنند. سبزی‌ها سفت هستند و باید خوب جویده شوند. خرت‌خرت! هنگام جویدن، عضلات فک‌ها و دندانها تقویت می‌شوند. آنها با ذوق تشویق می‌کنند: "از این شام لذت و خوشمزه دندانهای قوی و لبخندی درخشان و برازندهٔ ابرقدرت به دست می‌آید!" وِگمی و باکتری‌های مفید دهان، خوراکی‌های سالم و مقوی را دوست دارند. اما باکتری‌های مضر مواد خوراکی سالم را اصلاً دوست ندارند.



حرکت کوهسار دندانها متوقف می‌شود و دهان آرام می‌گیرد. آنوقت موجی از آب دهان را فرا می‌گیرد. شُرْشُر! وِگمی و دوستانش در آب شنا می‌کنند و دستپاشان را به دیوارهٔ کوهسار دندانها می‌گیرند. وِگمی خوشحال و کاملاً خیس شده. آب بهترین نوشیدنی است! آب دندانها را می‌شوید و بزاق دهان را زیاد می‌کند. به این ترتیب، دهان سالم می‌ماند. وِگمی یادآوری می‌کند: "به علاوه، دهان باید استراحت هم بکند. در طول شب فقط آب می‌خوریم!" همچنین در طول روز هم دهان باید در فاصلهٔ بین وعده‌های غذا استراحت کند. وِگمی می‌داند، که به این ترتیب، دندانها قوی و سالم می‌مانند.

وِگمی و دوستانش روی کوهسار دندانها نشسته و صحبت می‌کنند. وقتی مسواک بزرگی برای تمیز کردن دندانهای تو وارد دهان می‌شود، آنها از جلوی آن کنار می‌روند. اول سطح داخلی دندانهای عقب را تمیز می‌کنیم، بعد سطح خارجی آنها و در پایان سطح جودهٔ دندانها را. خش‌خش! یک بزرگتر دندانهای تو را با دقت مسواک می‌کند. صبح و شب، هر بار برای مدت دو دقیقه. باکتری‌های مضر از دهان بیرون می‌روند: برس مسواک تمام گودی‌های کوهسار دندانها را در بالا و پایین دهان تمیز می‌کند. پس از آن، دندانها می‌درخشند و هوا پاک و تازه احساس می‌شود. وِگمی هم خسته شده. خوب است که با دهان تمیز بخوابیم و بگذاریم که دهان در تمام طول شب استراحت کند.

