



els **Amics**  
més divertits

Primera edició, maig 2019

Projecte i coordinació: **Dra. Rosa M Ros**

Text: **Sílvia Roca**

Il·lustracions: **Ignasi Bassó** - Criteri.net

Edició: **Centre Dental Les Escoles**

Impressió: **CREOH! Estudio** - [www.creohestudio.com](http://www.creohestudio.com)

### **Centre Dental Les Escoles**

Carretera de Castellar, 38 (al costat de l'Escola Industrial) 08222

Terrassa -Barcelona

Telèfon 93 784 28 29

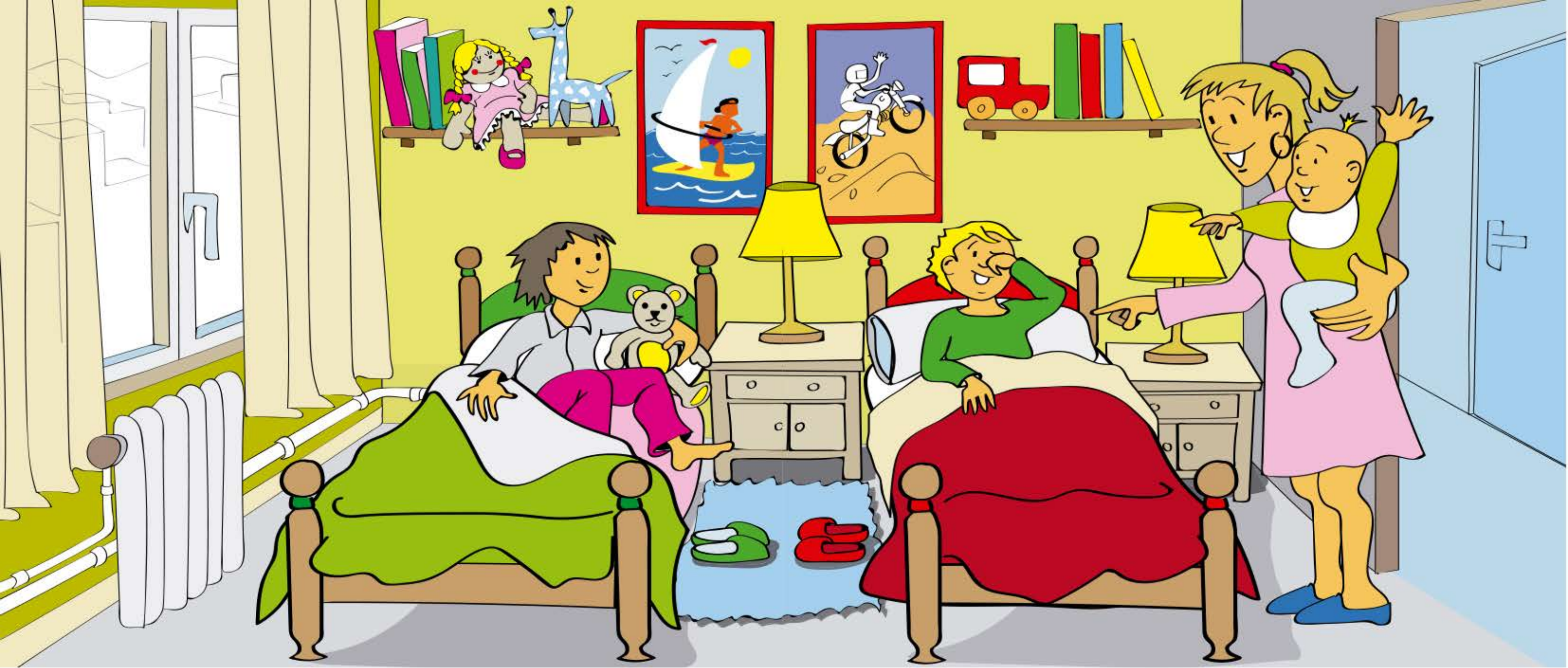
[centredental@lesescoles.com](mailto:centredental@lesescoles.com)

[www.lesescoles.com](http://www.lesescoles.com)



els **Amics**  
més divertits





Cada matí, la mare desperta la Marta i l'Àlex.  
La petita Anna, contenta, ja té ganes de jugar.

Bon dia, ja us podeu llevar, que el pare ja té l'esmorzar preparat.  
Mireu quin dia més bonic fa avui.

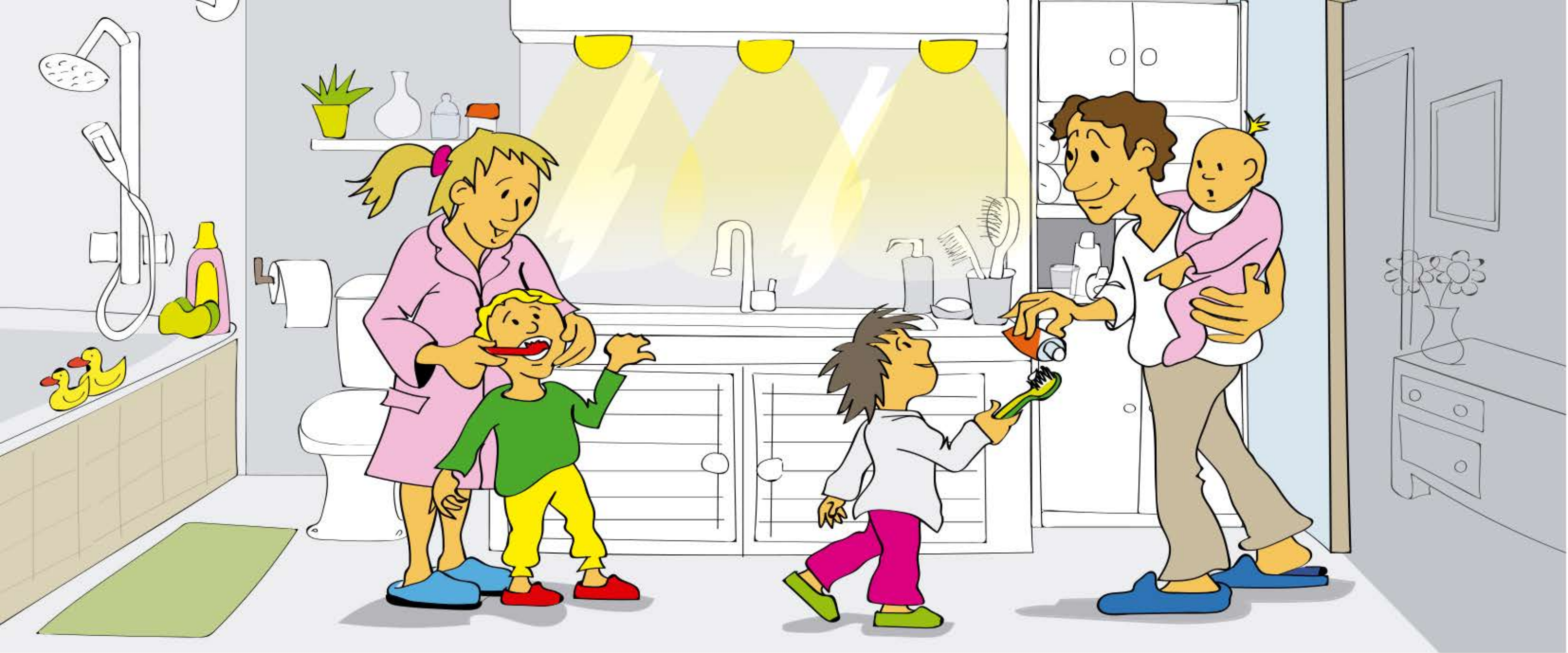




Cal esmorzar bé per tenir energia tot el matí  
i mastegar bé unes quantes vegades els aliments.

Per això, el pare prepara pa amb pernil, llet, cereals i fruita.  
Així, cadascú pot triar el que més li agrada.





La mare ajuda l'Àlex a rentar-se les dents.  
Ell n'està aprenent, però els pares li han de repassar  
per assegurar-se que queden ben netes.

La Marta demana al pare que li posi la pasta al raspall, sap que  
ella no pot fer-ho encara. És important posar la mesura justa.





A mig matí, l'Àlex, que és una mica llaminer, demana que li comprin llaminadures.

La mare li recorda que han fet un tracte: només menjaran "xuxes" un cop per semana. Avui compren fruita, que està boníssima.

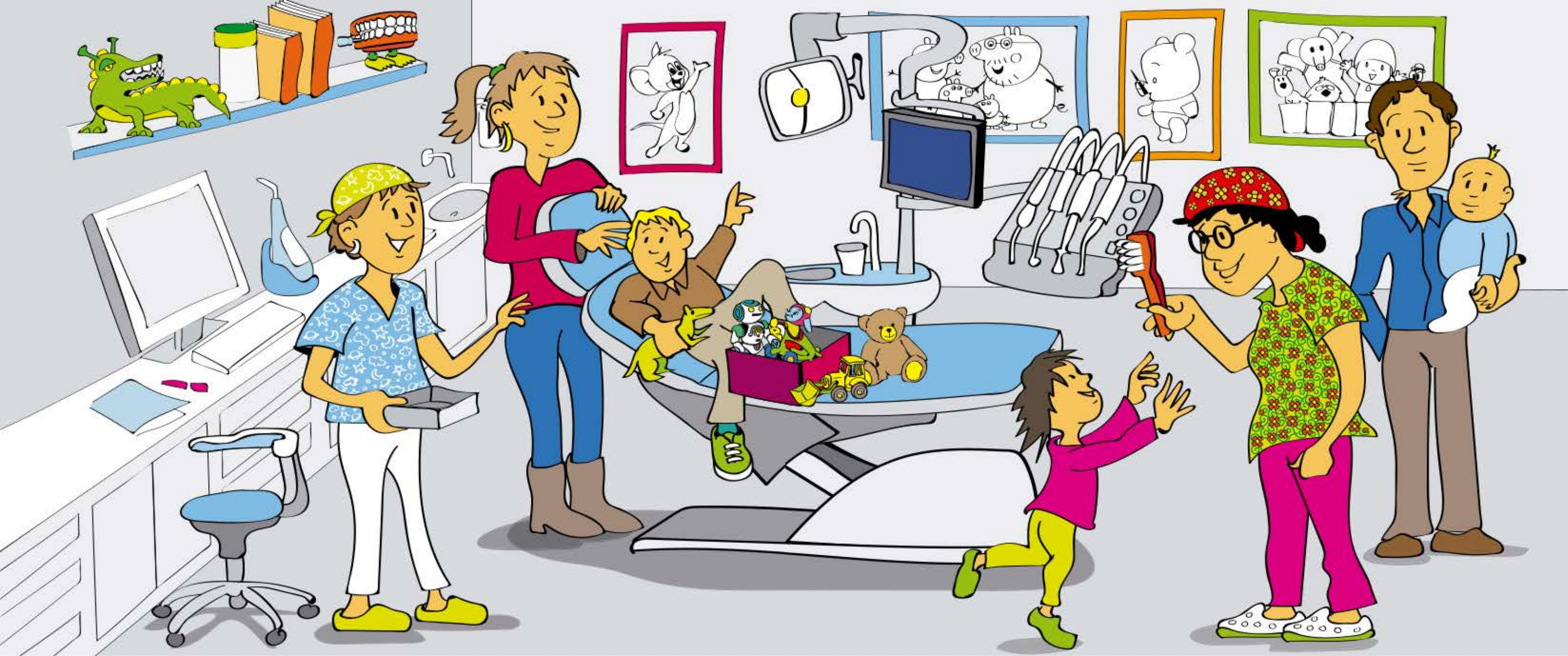




En arribar a casa, l'Àlex i la Marta es raspallen les dents.  
S'ha de fer després de cada àpat.

El raspall s'ha de rentar molt bé cada vegada que s'utilitza  
i s'ha de canviar quan comença a estar despentinat.





Els pares els porten al dentista un cop l'any, per comprovar que les dents creixen bé i fortes.

La doctora els hi dona consells per tenir les dents sanes. Com que han estat tranquils i contents, els hi regala uns raspalls molt bonics.





A la nit, l'Àlex i la Marta expliquen als seus avis que han anat a la consulta del dentista.

L'àvia Maria està molt contenta i prepara un sopar molt bo. La Marta explica que avui el dentista li ha netejat les dents.

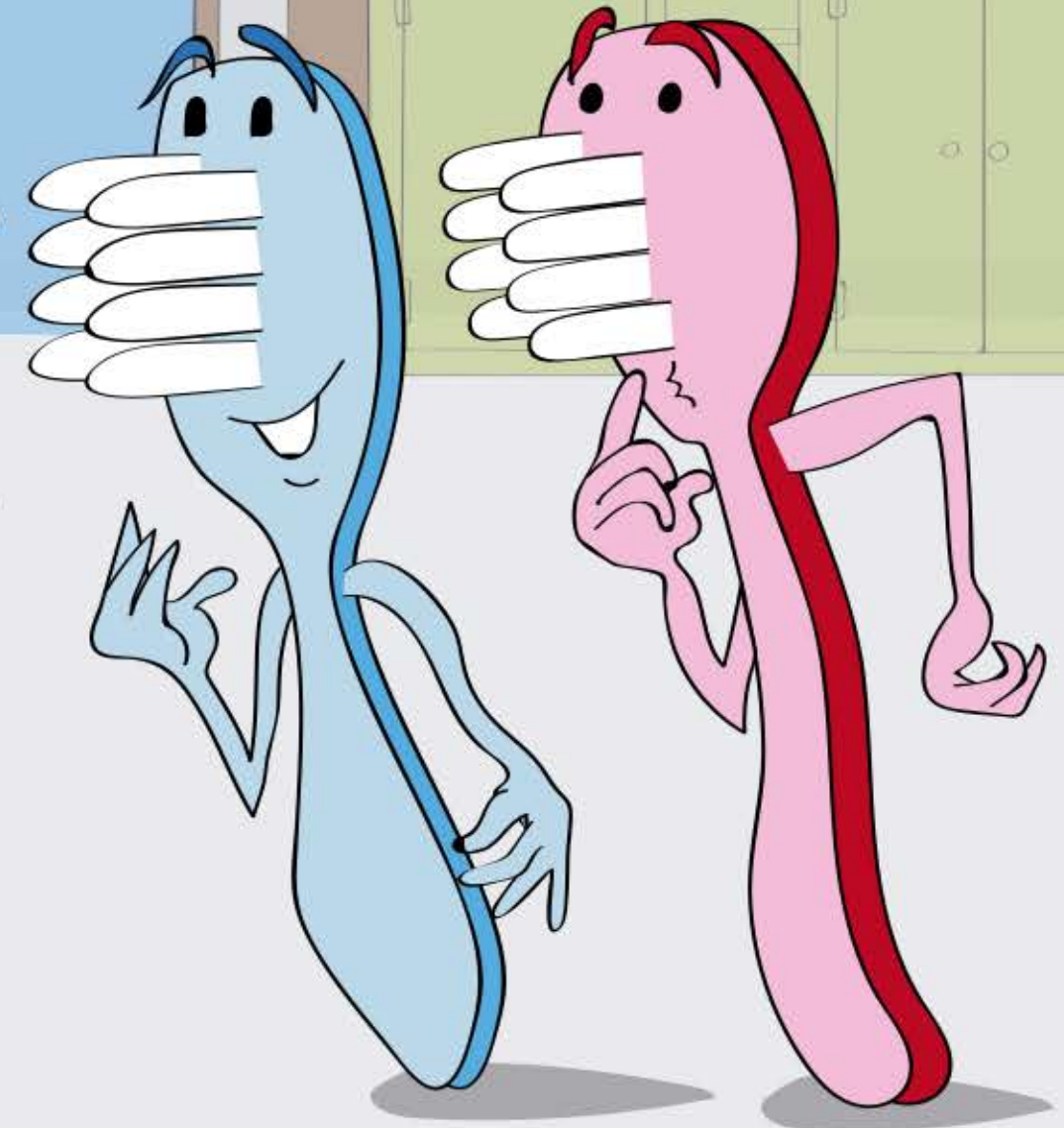




Com cada dia, abans d'anar a dormir, l'Àlex i la Marta van a rentar-se les dents. Avui, estan molt contents perquè tenen raspalls nous. Els altres ja estaven despentinats.

La Marta li diu a l'àvia que la doctora els ha explicat que no han de glopejar després de rentar-se les dents, perquè no marxi el fluor i tinguin les dents molt fortes.





Cansats de tot el dia, s'adormen de seguida i somien coses boniques.

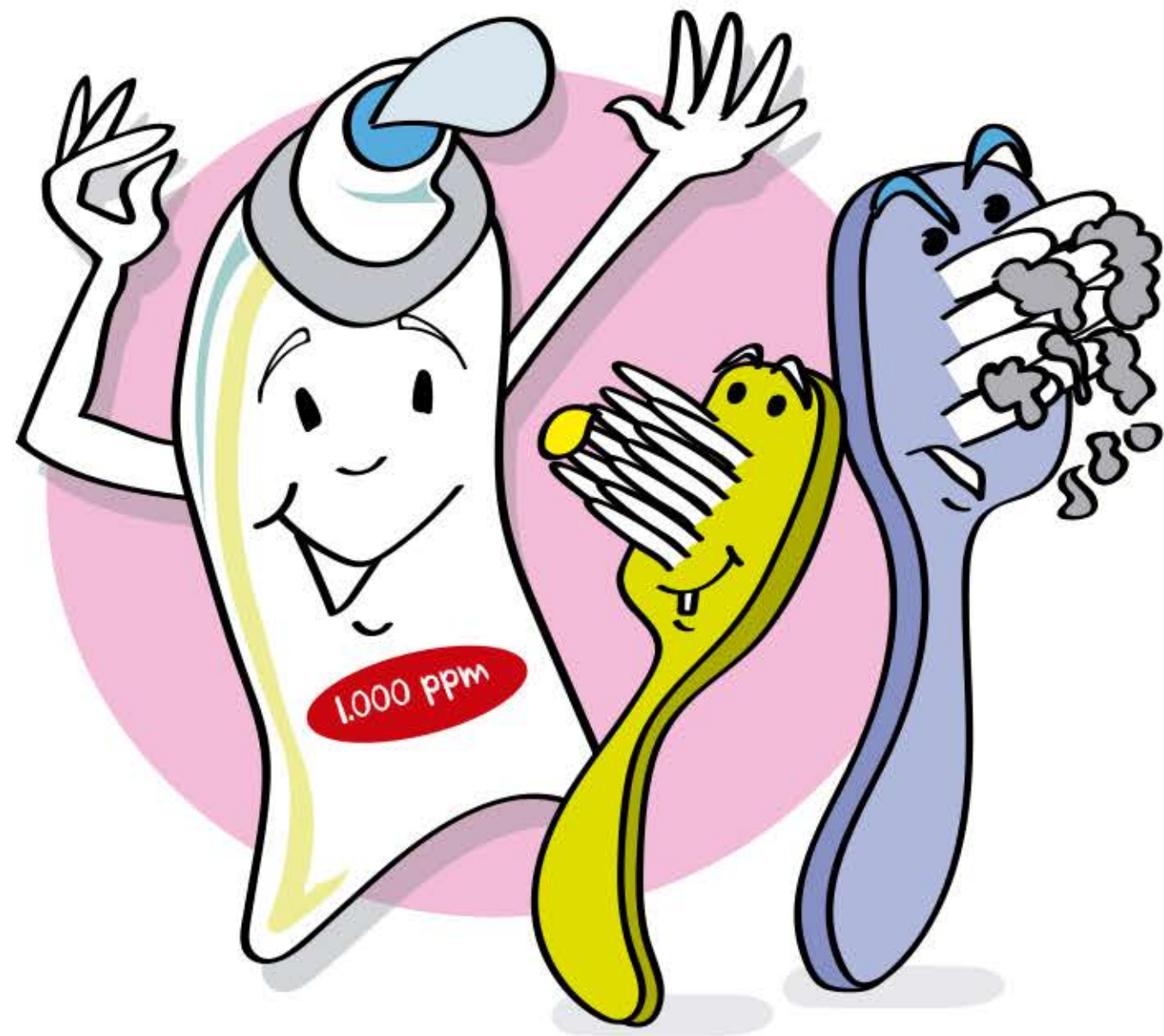
Els raspalls estan satisfets perquè l'Àlex i la Marta els cuidaran molt bé.



El raspall de dents ha d'estar sempre ben cuidat i canviar-lo quan es despendina.

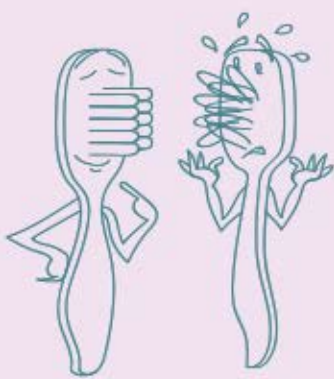


Cal que estigui sempre net, sense restes de pasta i menjar.



Els pares posaran una mida de pasta similar a un gra d'arrós, fins que els nens es facin grans.





centre dental  **les escoles**  
*Les persones, per damunt de tot*

Aquest conte és una idea creada i desenvolupada pel Centre Dental Les Escoles.

Després de l'èxit de l'edició d'**Amics per sempre** i amb la mateixa voluntat de donar, a grans i petits, les eines més bàsiques i necessàries per gaudir d'una dentadura sana, publica aquesta nova història pensada per als més petits de la casa.

Els professionals que formem part d'aquest centre volem, d'una manera amena i divertida, transmetre un missatge educatiu que ensenyi als nostres fills com s'han de raspallar les dents i, alhora, ajudi als pares a guiar-los.

