**ΘΕΑΤΡΙΚΟ «ΔΟΝΤΑΚΙΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ»**

**(Μπαίνουν στη σκηνή ένα-ένα τα δοντάκια και παρουσιάζονται)**

Κα Αδαμαντίνη: «Γεια σας! Εγώ είμαι η σκληρή εξωτερική επιφάνεια του δοντιού. Είμαι πολύ ανθεκτική και δίνω το λευκό χρώμα στο δόντι!»

Κα Οδοντίνη: «Γεια σας! Εγώ βρίσκομαι κάτω από την αδαμαντίνη και αποτελώ το κύριο μέρος του δοντιού. Έχω μικροσκοπικά νεύρα και σας βοηθάω να ξεχωρίζετε τη διάφορα μεταξύ ζεστού και κρύου.»

Κος Πολφός: «**Γεια σας!** Βρίσκομαι στο κέντρο του δοντιού και είναι ζωντανός ιστός γιατί έχω πολλά νεύρα και αιμοφόρα αγγεία. Εγώ διατηρώ το δόντι ζωντανό και υγιές.»

Κα Οστεΐνη: «Γεια σας! Εγώ καλύπτω την ρίζα του δοντιού και το βοηθάω να συγκρατείται πάνω στα ούλα (φατνίο).»

**(Αφού παρουσιαστούν, ξεκινούν τον μεταξύ τους διάλογο)**

Κα Οστεΐνη: «Τα μάθατε; Χρειάζεται μεγάλη φροντίδα για να μας κρατάνε υγιή, λαμπερά και αστραφτερά!»

Κα Αδαμαντίνη «Σιιιγάαα τα νέα… όλοι ξέρουν ότι πρέπει να πηγαίνουν συχνά στον οδοντογιατρό, για να μας φροντίσει! Αυτός είναι ο ειδικός!»

Κο; Πολφός: «Έεελααα που … βαριούνται…»

Κα Οδοντίνη: «Ααα όχι! Πρέπει να πηγαίνουν συχνά αλλά τουλάχιστον ας μας φροντίζουν καθημερινά για να μην υποφέρουμε στον οδοντογιατρό μετά…»

Κα Οστεΐνη : «Ναι αν μας πλένουν καθημερινά, μετά από κάθε γεύμα…»

Κα Αδαμαντίνη : «…αχχχ!!! Σιχαίνομαι αυτές τις ενοχλητικές τροφές πάνω μου! Μπλιάχ!»

Κα Οστεΐνη : «εε ναι… κι αν χρησιμοποιούν κι αυτό το οδοντικό νήμα…»

Κα Αδαμαντίνη : «… τι υπέροχη αίσθηση καθαριότητας τότε!!!»

Κος Πολφός: «Καλά τα λέτε εσείς, απ’ έξω ολοκάθαρα, αλλά ρωτήστε κι μένα να σας πω τι μας δυναμώνει από μέσα! Ποιοι είναι οι φίλοι μας στη μάχη με την τερηδόνα!»

Κα Αδαμαντίνη: «Δηλαδή;; Τι εννοείς;;»

Κος Πολφός: «Ξέρετε ήδη ότι αν ο άνθρωπος τρώει σωστά… γλυτώνει από πολλά προβλήματα… Ε, εγώ μπορώ να σας πω ποιες τροφές ειδικά, βοηθάνε εμάς και μας κάνουν γερά και δυνατά!!!»

Κα Οδοντίνη: «Ααα για πες, για πες, να μάθουμε…»

Κος Πολφός: «Έχω μια άλλη ιδέα! Καλύτερα να τα φωνάξουμε ένα – ένα, να δούμε τι έχουν να μας πουν τα ίδια, και μετά…»

Κα Οδοντίνη : «…μετά να δώσουμε ένα όσκαρ στο καλύτερο και να νιώσουμε λίγο Χόλιγουντ έτσι…»

1. **Όσκαρ καλύτερου φαγητού:**

Μακαρόνια : γιατί με τόσες διαφορετικές σάλτσες σας ξετρελαίνουμε!!!

Ψάρι : γιατί δεν κάνω καλό μόνο στα μάτια, αλλά και σε σας τα δόντια!!

Πίτσα : γιατί έχω σάλτσα ντομάτα και είμαι πεντανόστιμη με τόσα υλικά πάνω μου!

Κος Πολφός: Τα μακαρόνια με το άμυλο και η ντομάτα με την τόση οξύτητα δε νομίζω ότι μπορούν να παραβγούν το ψάρι που μας δίνει φθόριο για να πολεμάμε τα οξέα που καταστρέφουν το σμάλτο μας!!!

Και το όσκαρ πάει στο… ΨΑΡΙ!!!

1. **Όσκαρ καλύτερου ποτού:**

Τσάι : γιατί είμαι φυσικό και πίνομαι κρύο και ζεστό!!

Σπράιτ : γιατί είμαι σαν το νερό, άχρωμο κι γω αλλά πολύ πολύ γλυκό!!

Νερό : γιατί είμαι απ’ όλα πιο υγιεινό, δροσίζω, καθαρίζω όοολο τον οργανισμό!!

Κα Αδαμαντίνη: Ποπο μη σας ξεγελά το σπράιτ.. είναι φουλ στη ζάχαρη και περιέχει οξέα που θα με καταστρέψουν !!! Τώρα τσάι ή νερό; Το τσαγάκι θα πρέπει να το πιω χωρίς ζάχαρη για να μας βοηθήσει ενώ το νεράκι έτσι κι αλλιώς είναι ό,τι καλύτερο!!! Έχει φθόριο και μας ξεπλένει!!!

Και το όσκαρ πάει στο… ΝΕΡΟ!!!

1. **Όσκαρ καλύτερου σνακ:**

Φιστίκι : γιατί είμαι νόστιμο και θρεπτικό!

Αποξηραμένα φρούτα : γιατί τα φρούτα είμαστε πάντα νόστιμα όπως και να ‘μαστε

Πατατάκια : γιατί έχουμε ρίγανη και την πιο ωραία γεύση !

Κα Οδοντίνη: Μμμ όλα είναι νόστιμα μα δύο απ’ αυτά προσπαθούν να μας παραπλανήσουν!!! Δε ξεχνάμε ότι πρέπει να αποφεύγουμε αυτά που κολλάνε πάνω μας γιατί έτσι θα πάθουμε την…. πλάκα μας…!!! Και τα αποξηραμένα φρούτα και τα πατατάκια αν κολλήσουν πάνω μας δε λένε να ξεκολλήσουν… Αντίθετα το φιστικάκι μας μειώνει το όξινο ph και έτσι μας βοηθά στον πόλεμό μας με την τερηδόνα!!!

Και το όσκαρ πάει στο… ΦΙΣΤΙΚΙ!!!

1. **Όσκαρ καλύτερου φρούτου:**

Μήλο : γιατί είμαι σκληρό αλλά και ζουμερό και πέρα για πέρα υγιεινό… άσε που κάνω πέρα και το γιατρό!!!

Λεμόνι : γιατί γίνομαι και υπέροχη λεμονάδα!

Σύκο : γιατί είμαι μαλακό και σαν ζάχαρη γλυκό!

Κα Αδαμαντίνη: Νομίζω ότι εδώ τα πράγματα είναι εύκολα… Ξέρουμε ότι το σύκο κολλά πάνω μας, αλλά και το λεμονάκι -αν και κάνει καλό στον υπόλοιπο οργανισμό- είναι αρκετά όξινο για το σμάλτο μας!!! Το μήλο όμως, είναι η φυσική μας οδοντόβουρτσα, μας καθαρίζει απ’ οτιδήποτε!!!

Και το όσκαρ πάει στο… ΜΗΛΟ!!!

1. **Όσκαρ καλύτερου γλυκού:**

Καραμέλα : γιατί είμαι η πιο γλυκιά απ’ όλους!!

Λουκούμι : γιατί είμαι αφράτο και γεμάτο ζάχαρη!!

Γιαούρτι με μέλι : γιατί είμαι γλυκό αλλά πλούσιο σε ασβέστιο!!

Κα Οστεΐνη: Γλυκάκια ακούω και «μυρίζομαι» ζάχαρη παντού… Το λουκούμι και η καραμέλα είναι γεμάτα απ’ αυτήν, αφήστε που το λουκουμάκι κολλά πάνω μας!!! Το γιαούρτι όμως, είναι γεμάτο ασβέστιο, κι έτσι θα μας δώσει ένα στοιχείο που θα μας στηρίζει καλά πάνω στα ούλα!!! Α και φυσικά το μέλι έχει αντιβιοτικά στοιχεία που σκοτώνουν τα μικρόβια!!!

Και το όσκαρ πάει στο… ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΕΛΙ!!!

**(Τα τρόφιμα με τα όσκαρ έρχονται μπροστά, μαζί με τα δοντάκια, υποκλίνονται και μετά όλα μαζί χειροκροτούν)**

Σημείωση: Στο τέλος μπορούν να τραγουδήσουν όλα μαζί τα παιδάκια που έπαιξαν στο θεατρικό τραγούδι σχετικό με τη διατροφή και την υγεία των δοντιών.