



Zubní víla Žužu

Pusinková bojovnice
a pankáč! Bydlí pod
jazykem, číhá na
Zubožrouty a strílí
po nich barvíky. Když
děťátku zoubek vypadne,
ráda jej mění za poklady.
Čím zdravější zub, tím
lepší! Vyrábí si z nich
totiž šperky.

Áma

Holčička nezvyklé duševní
síly a velkého srdce.
Ničeho se nebojí,
snad jen občas mezizubky.
Naštěstí má kolem sebe
spoustu kamarádů,
kteří ji drží za ruku,
když je třeba.



Číča

Mňau.



Maminka Ema

Je laskavá a podporující.
Umělkyně, která „vykouzlí
most“ vždy, když Amálka
nemůže najít cestu.



Detektor plaku, který odhalí,
kde mají Zubožrouti útočiště.

Obarví ho
i Zubožrouta
samotného.

Barvík



Ten pak vrrrrrčí.



Najdi a pojmenuj



Co se dnes zdálo tobě?



„V tom snu jsem se Zubožroutem bojovala. Načapala jsem ho, když mi chtěl do zuby vyvrtat díru. Místo meče jsem měla zubní kartáček,“ vyprávěla Áma s očima navrch hlavy.

„Teda, to bylo skoro jako ve skutečnosti! Přesně takhle totiž se Zubožroutem každý den bojujeme. Jenom ho nevidíme, protože je moc maličký.“

„Opravdu, maminko?“

„Opravdu.“

Porovnej a najdi



Vyjmenuj všechny příchutě



„Lásko, je čas na čištění zoubků,“
pohladila maminka Ámu po hlavě.

„Né, mamí, já nechci! Nesnáším to!“

„Čistit zoubky večer je moc důležité, Amálko.
Když spíme, zuby nám neomývá slina,
a Zubožrout tak do nich může mnohem
rychleji vykousat díрку. Z jídla, které jsi ten
den snědla, vytvoří kyselinu a její pomocí
díрку vyleptá.“

„Ale já nechci! Bolí to, au, au!!“
plakala Amálka usedavě.



Amáikooo





Anna Hájková, DiS.

Jsem žena, manželka, máma a dentální hygienistka, která si kdysi nemyslela, že bude pracovat s dětmi. Mým snem byla parodontologie. S příchodem první dcery se ale vše změnilo. Když jsme začali řešit první zoubky, zjistila jsem, jak náročné může být jejich čištění, a to i pro odborníka. A došlo mi, jak těžké to musí být pro rodiče bez zkušeností.

Začala jsem proto pořádat besedy pro rodiče s dětmi. V herničkách a mateřských centrech jsem vysvětlovala, jak o dětské zuby pečovat. Prakticky, srozumitelně a bez mýtů. Neustále jsem se vracela ke dvěma otázkám: „Neublízím dítěti, když čistím i přes jeho nevoli?“ a „Jak zavést mezizubní kartáček?“ Hledala jsem způsob, kterým rodičům i dětem hravě a citlivě vysvětlit, jak se postupně dostat k opravdové spolupráci.

Doma jsem mezitím žila realitu rodičovství. Hledání rovnováhy mezi důsledností a trpělivostí. Dnes jsou mé dceři téměř čtyři roky, a i když už nebojujeme, pořád je to cesta plná vysvětlování, učení... a někdy i frustrace. Rodičovství je pro mě tou nejkrásnější, ale zároveň nejnáročnější zkušeností, plnou lásky i chaosu, radosti i pochybností.

Když byly dceři dva roky, čekali jsme další miminko. Ve 22. týdnu těhotenství jsem se při kontrole dozvěděla, že srdíčko nebije, a den po tom, 14. listopadu 2024 jsem

porodila svou dceru Gabrielku, která nežila. Tato zkušenost byla hluboce transformační... Bolestná, ale zároveň naplněná láskou, pokorou a vděčností.

Po krátké pauze jsem se vrátila k besedám. Pomohlo mi to jít dál. Uvědomění pomíjivosti života mě přivedlo k tvorbě něčeho, co tu zůstane – i jako vzpomínka pro mou druhorozenou dceru.

Tato kniha vznikla s přáním pomoci dětem a rodičům lépe porozumět péči o zuby i emocím, které ji provázejí. Protože být rodičem je náročné. A stejně jako Áma překonává překážky, překonáváme je i my. Každý den, po svém, někdy neviditelně a bez uznání.

Můj příběh pokračuje dál. Tvořím, píšu, beseduji a po ztrátě jsem se stala maminkou i svému překrásnému duhovému synovi. Chtěla jsem, abyste věděli, že za touto knihou stojí člověk z masa a kostí. Člověk, který žije, cítí a někdy také padá. A že i v těžkých chvílích může vzniknout něco krásného. Díky životním událostem už nemám strach mít hlas. Nebojím se.

Pokud procházíte ztrátou dítěte, organizace Dítě v srdci pro mě byla velkou oporou a já odkaz na ni posílám dál.

Gábinko, děkuji Ti za čas, který jsi se mnou byla.

Elinko a Beničku, jste moje všechno, miluji vás tak, jako je vesmír – nekonečně a bezpodmínečně!

A Vám, rodičům, děkuji za důvěru a péči o zdraví Vašich dětí.

Anička



pomalovana_hygienistka



ama_a_zubozrout





Ing. Anežka Slavotínková

Anežka je ilustrátorka, tvůrkyně rodinných obrazů a vizuální průvodkyně. Příběh o Ámě a Zubožroutovi je její první vydaná knížka a taky velká srdcovka. Anežka ráda spolupracuje na projektech, které pomáhají a překračují obory. Od roku 2026 je s projektem When Images Speak součástí evropské platformy Culture&Health. Fascinují ji lidské příběhy, které přenáší do vizuální podoby skrze rodinné a osobní obrazy. Baví ji podporovat rozvoj tvořivosti v sobě i v ostatních v rámci tvůrčích workshopů v přírodě. Miluje dobré kakao a chození po horách.



agnes_paints



Mgr. Valerie Burešová, MSc.

Valerie zastává významnou roli na klinice CLINIQ a podílí se na jejím neustálém rozvoji. Svou energií a zkušenostmi přispěla ke vzniku této knihy a zároveň se věnuje plánování preventivních programů, které dávají péči o dětské pacienty širší rozměr. Díky Valerie a zakladatelům CLINIQ je tato kniha víc než jen příběhem – je odrazem péče, která má srdce.



CLINIQ

Za vznikem této knihy stojí nejen myšlenka přiblížit dětskou stomatologii dětem i jejich rodičům, ale především lidé, kteří ji každý den posouvají dál.

MDDr. Denisa Studená a MDDr. Jakub Studený – lékaři, rodiče tří dětí a zakladatelé rodinné stomatologické kliniky CLINIQ v Praze (Dejvice, Dlouhá a Chodov) – budují prostředí, kde je péče o zuby komplexní, empatická a pro celou rodinu. Ve svých třech pobočkách se věnují pacientům všech věkových kategorií a nabízejí široké spektrum péče – od ošetření v celkové anestezii až po ortodontickou léčbu s důrazem na bezbolestnou péči. Snaží se měnit způsob, jakým děti vnímají zubní ošetření – odbourávat strach, posilovat důvěru a klást důraz na prevenci. I proto vzniklo edukační centrum SKUSTO, kde se děti učí, jak pečovat o své zuby formou hry, a trénují zde návštěvu zubaře. Jejich cílem je, aby se děti k zubaři těšily – pomáhají jim překonat strach i špatné zážitky z minulosti. Klinikou proto přizpůsobili dětskému světu, včetně hracího koutku a možnosti převléct se za superhrdiny.



cliniqdejvice

www.cliniqdejvice.cz



Áma a Zubožrout Anna Hájková, DiS.

První vydání, 2026 | Ilustrace Anežka Slavotínková
Jazyková redakce Jana Šimková
Korektura Tereza Nekorancová | Sazba Jiří Kaláček
Tiskárna Books Factory Sp. z o.o.
ISBN: 978-80-11-08630-5

Drahý čtenáři,

právě držíš v rukou knížku Áma a Zubožrout. Ta ti ukáže, že i z malých dětiček se každý den stávají velcí hrdinové, jež musí denně čelit mnohým nástrahám. Tak jako v puse každého z nás, číhá i v té Amálčině zlý Zubožrout a čeká na příležitost, kdy jí na zubu bude moct vytvořit kaz. Nejenže si v zoubkách každý den buduje skrýše a stele postýlky, zároveň se i těší z okamžiků, když se Ámě prostě nechce. A proto Tě, čtenáři, Áma do svého příběhu přizvala. Abys pochopil, proč je čištění důležité. A že emoce, někdy i ty náročné, mívá u čištění občas každý z nás. Pro maminku s tátou jsou na každé stránce schované QR kódy, které je přenesou na dospělácké články, které se dětskými zoubky podrobně zabývají. Tak neváhej a ponoř se s námi do světa fantazie, zubů a bezpodmínečného přijetí!

Vaše Anička, autorka knihy

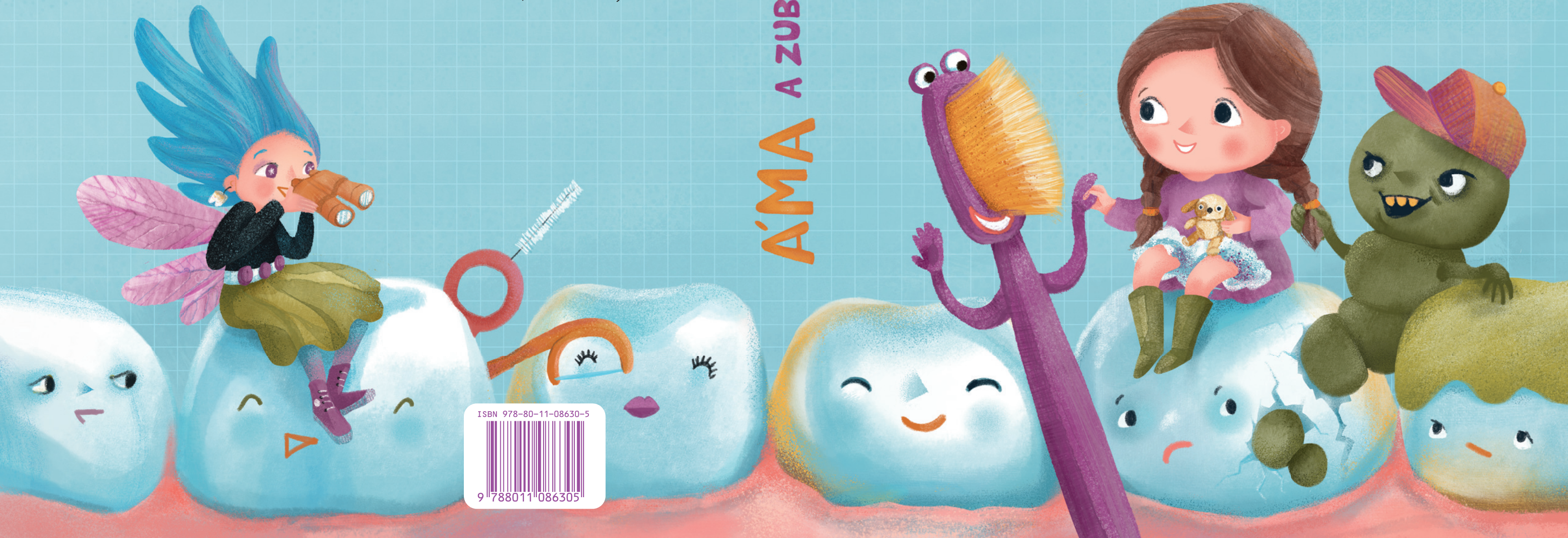
ÁMA A ZUBOŽROUT



Anna Hájková

ÁMA A ZUBOŽROUT

Příběh o zubech a emocích



ISBN 978-80-11-08630-5



9 788011 086305