

„Hambapesu laul“

autor Stig Rästa

Kas sa tead, mis tuleb teha
hommikul ja õhtul peegli ees,
et naeratus sul oleks kena,
hingeõhus värskus püsiks sees?

Sa appi võta hambahari,
lase käiku käed ja vali,

kas sa hakkad pihta eest või tagant,
vahet pole, aeg on käes.
Laula kaasa, kui vaid saad,
sest nii on pesu palju rõõmsam veel.

Nüüd siis algab hambapesu – ole valmis sa.

Eestpoolt sihka-sahka pesen,
üles-alla, vasakule veel.
Hambad julgelt üle käin ja
sissepoole liigun seal, kus keel.
Hari lendab siia-sinna,
tunnen, kuidas käsi teeb mul tööd.
Kõik hambad tuleb üle käia
hommikuti ja siis enne ööd.

Paremale-vasakule
keele alt ja kõrgelt suulaelt
liigume koos põske mööda
tahapoole, kõditame keelt.
Purihambad sama tähtsad
kui need kaks, mis meil kõige ees.
Naeratusega sa võidad,
samuti sul rõõmus püsib meel.

Nüüd on aeg meil sülitada
välja vaht, mis tekkinud sul suus.
Kui korralikult sihtida,
peaks puhtaks jääma iga särk ja pluus.

Siis kraanikauss tee puhtaks sa ja tuli kustuta.

Teeb hambapesu lõbusaks see laul,
kui vaid meeles püsib see.
Sa kuula seda uuesti, sest
õppida võid seda iga päev.