



TOOTHBRUSHING

Help keep your child's teeth clean and healthy. Children need help brushing their teeth until they are about 8 years old.

Don't let family members share toothbrushes or eating utensils because that can spread cavity-causing germs.



Brush two minutes twice a day.
(2 X 2)

Brush in the morning and before bedtime to get rid of food and drink, so the germs can't make cavities. To brush well,

- Use a rice-grain size amount of fluoride toothpaste for children under age 3 and a pea-sized amount of fluoride toothpaste for children ages 3-6 years.
- Brush in little circles, getting all tooth surfaces, inside and outside, and at the top of molars. Also, brush the tongue.
- Spit out toothpaste but don't rinse. Rinsing washes away helpful fluoride.

Take turns. Your child brushes his or her teeth. Then you brush your child's teeth. Let kids watch you brush your own teeth, too.

Make it fun! Sing or rap about toothbrushing to keep your child brushing the whole two minutes.

Ayude a mantener los dientes de su hijo limpios y sanos. Los niños necesitan ayuda para cepillarse los dientes hasta que tengan unos 8 años de edad.

No permita que los miembros de la familia compartan cepillos de dientes ni utensilios para comer porque pueden diseminar gérmenes que causan caries.



Cepille dos minutos dos veces al día (**2 X 2**). Cepille por la mañana y antes de acostarse para limpiar la boca de comida y bebida, y así los gérmenes no podrán generar cavidades dentales. Para cepillar bien,

- Use una cantidad de pasta de dientes fluorada del tamaño de un grano de arroz para niños menores de 3 años y una cantidad del tamaño de un guisante (una arveja verde) para niños de edades 3-6 a fin de evitar utilizar demasiado flúor.
- Cepille en pequeños círculos, llegando todas las superficies dentales, dentro y fuera, y en la parte superior de los molares. También, cepille la lengua.
- Escupa la pasta dental pero no la enjuague. El enjuague limpia el fluoruro útil.

Toma turnos. Su niño cepilla sus dientes. Luego cepilla los dientes de su niño. Deja que los niños te vean cepillarte los dientes también. ¡Que sea divertido! Cante o rap sobre cepillar el cepillo de dientes para mantener a su niño lavándose los dos minutos enteros.