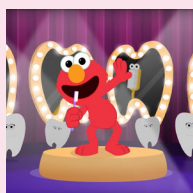




Tips and tricks for better brushing habits

Brush along to a silly song

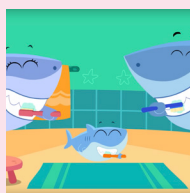
Try one of these on Youtube!



Brushy Brush Song
Sesame Street



Tooth Brushing Song
Blippi



Brush Your Teeth
Finny the Shark

Try one of these non-mint toothpaste flavors:

Strawberry



Watermelon



Sparkle Fun



Make a Reward System

You could use a sticker chart to track progress and set goals.

S	M	T	W	T	F	S
★	★	★	★	★	★	★
★	★					

Use the right amount of toothpaste



For children under 3,
use a rice-sized amount
of toothpaste.



For children 3 and up,
use a pea-sized amount
of toothpaste.

Brushing Role Models

It helps to learn by watching someone!



- Take turns brushing with your kid.
- Have them brush at the same time as an older sibling.

Keep a routine

- ☐ CHANGE INTO PAJAMAS
- ☐ BRUSH TEETH
- ☐ GO POTTY BEFORE BED

Consejos y trucos para mejorar los hábitos de cepillado

Cepillate con una canción divertida

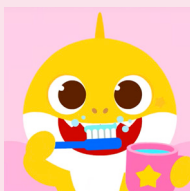
¡Prueba uno de estos en Youtube!



El baile Diente
Sesame Workshop



Canción cepilla tus dientes
Blippi



Lavar los Dientes
Baby Shark

Prueba uno de estos sabores de pasta de dientes sin menta:

Fresa



Sandía



Sparkle Fun



Haz un sistema de premios

Puedes usar una tabla de calcomanías para establecer metas.

D	L	M	M	J	V	S
★	★	★	★	★	★	★
★	★					

Utilizar la cantidad adecuada de pasta dental



Para niños menores de 3 años, use una cantidad de pasta dental del tamaño de un arroz.



Para niños de 3 años en adelante, use una cantidad de pasta dental del tamaño de un guisante.

Modelos a seguir en el cepillado

¡Ayuda aprender observando a alguien!



- Tome turnos cepillando con su hijo/a.
- Pídeles que se cepillen los dientes al mismo tiempo que un hermano/a mayor.

Mantener una rutina

- ☐ CAMBIAR A PIJAMA
- ☐ CEPILLAR LOS DIENTES
- ☐ IR AL BAÑO ANTES DE ACOSTARSE