

KIDS LOVE ROUTINES — BRUSH, BOOK, BED!

Start your routine at the same time every night, 30 minutes before bedtime so you have time to brush teeth, read together, and go to sleep.

BRUSH

- **From Birth:** Use a soft washcloth to wipe your baby's gums after feedings.
- **Under 3 years:** Once you see teeth, brush twice a day with toothpaste the size of a grain of rice.
- **3-6 years:** Brush twice a day with a pea size amount of toothpaste and floss once teeth are touching.
- **Limit Sugary foods and drinks:** Encourage your little one to drink only water.
- **Visit the dentist regularly:** Start going to the dentist at age 1, and go twice a year.



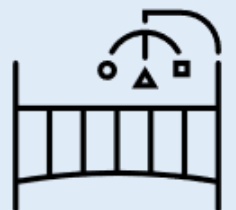
BOOK



- **Read Stories Everyday:** Children love to hear your voice so sing, talk, and read aloud as much as possible.
- **Let Your Child Pick Out a Book:** This encourages decision-making!
- **Name and Point to Things:** As your little one gets older, ask them questions as you read a book.

BED

- **Make daytime playtime:** Talking and playing with your children during the day will help them sleep longer at night.
- **Put your children to bed when drowsy, but awake:** This teaches them to fall asleep on their own from being awake.
- **Have your babies sleep on their back:** The safest place for them to sleep is in their own crib without pillows, blankets, or stuffed animals.



Brush, Book, Bed is a program of the American Academy of Pediatrics. For more tips, visit:
www.HealthyChildren.org/BrushBookBed

Funded by the CDPH under Contract #22-10196



SAN MATEO COUNTY HEALTH
FAMILY HEALTH SERVICES

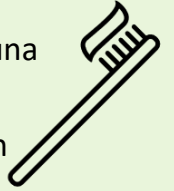


LOS NIÑOS AMAN LAS RUTINAS — ¡CEPILLAR, LIBRO, CAMA!

Empiece su rutina cada noche a la misma hora, 30 minutos antes de ir a la cama, así tendrá tiempo para cepillar los dientes, leer juntos e ir a dormir.

CEPILLAR

- **Desde el nacimiento:** Use un paño suave para limpiar las encías de su bebé después de los alimentos.
- **Menores de 3 años:** Tan pronto brote el primer diente, cepille dos veces al día con una cantidad de pasta dental del tamaño de un grano de arroz.
- **3-6 años:** Cepille dos veces al día con una cantidad de pasta dental del tamaño de un chicharo y use hilo dental una vez los dientes se toquen unos con otros.
- **Limite comidas y bebidas azucaradas:** Trate de que sus pequeños tomen agua solamente.
- **Visite al dentista regularmente:** Empiece a ir al dentista desde 1 año de edad y acuda dos veces al año.



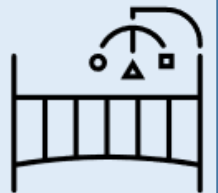
LIBRO



- **Lea historias diariamente:** A los niños les encanta escuchar su voz, así que cante, hable y lea en voz alta tanto como sea posible.
- **Deje que su niño escoja un libro:** ¡Esto ayuda en la toma de decisiones!
- **Nombre y señale las cosas:** Según el niño vaya creciendo, hágale preguntas mientras lee un libro.

CAMA

- **Haga tiempo para juegos durante el día:** Hablar y jugar con sus niños durante el día les ayudará a dormir por más tiempo en la noche.
- **Lleve sus niños a la cama cuando estén somnolientos, pero despiertos:** Esto les enseña a quedarse dormidos por sí mismos de estar despiertos.
- **Ponga a los bebés a dormir boca arriba:** La forma más segura es que duerman en su propia cuna, sin almohadas, cobijas o peluches.



Cepillar, Libro, Cama es un programa de la Academia Americana de Pediatría.

Para más consejos, visite: www.HealthyChildren.org/CepillarLibroCama

Financiado por CDPH bajo contrato #22-10181



SAN MATEO COUNTY HEALTH
**FAMILY HEALTH
SERVICES**

