



LOS NIÑOS AMAN LAS RUTINAS: CEPILLARSE, CUENTO, CAMA



¡CEPILLARSE!

Cepille con dentífrico fluorado durante
2 minutos
cada día y noche.



¡CUENTO!
Cante, hable y lea
en voz alta tanto como pueda
para su niño.



¡CAMA!
Comience su rutina nocturna
30 minutos
antes de ir a la cama.

CEPILLARSE, CUENTO, CAMA TODAS LAS NOCHES



SIÉNTASE SEGURO



REDUZCA
EL ESTRÉS



COMPLETE
ACTIVIDADES DIARIAS



TENGAN UNA VIDA
MÁS SANA



CONSEJOS PARA EL CEPILLADO

- Cepille dos veces al día con dentífrico fluorado.
- Use una cantidad del tamaño de un guisante para niños mayores de 3 años.
- Use una cantidad del tamaño de un grano de arroz para niños menores de 3 años.
- Limite el consumo de comidas azucaradas y pegajosas.
- Limite el consumo de jugo a solo un vaso diario de jugo 100 % de frutas.
- Lleve a su niño al dentista dos veces al año después de cumplir 1 año.
- Entre comidas, anime a los niños a beber agua.
- Use un paño suave para limpiar las encías del bebé después de las comidas.
- No acueste a los bebés en la cama con un biberón.
- No comparta artículos que hayan estado en su boca con su bebé.
- Ayude mientras los niños realizan el cepillado.
- Use hilo dental cuando los dientes comiencen a juntarse.

Para obtener más información sobre el Programa Cepillo, Cuento, Cama de Ohio AAP, visite: <http://ohioaap.org/brushbookbed>



Para obtener más información, visite:

<https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/>