

# Brush, Book, Bed

Set a regular nighttime routine that includes brushing teeth, reading together and then bed.



## Brush

Wipe your baby's gums with a wash cloth.

Parents should brush their child's teeth until they can tie their own shoes.

Use just a little fluoride toothpaste: rice-sized smear for children under 3; pea-sized amount for 3+.



## Book

Daytime = Playtime! Children that play during the day sleep longer during the night.

To teach a child to fall asleep on their own, put them to bed when they are drowsy, but awake.

Babies should sleep on their backs without pillows, blankets or stuffed animals.



## Bed

Riverside  
University  
HEALTH SYSTEM  
Public Health

Smile RivCo  
RC-OHP@ruhealth.org  
www.SmileRivCo.org



Smile San Bernardino County  
info@smileSBC.org  
www.smileSBC.org

# Cepillarse, Libro, Cama

Establezca un enrutamiento nocturno regular que incluya cepillarse los dientes, leer juntos y luego acostarse.

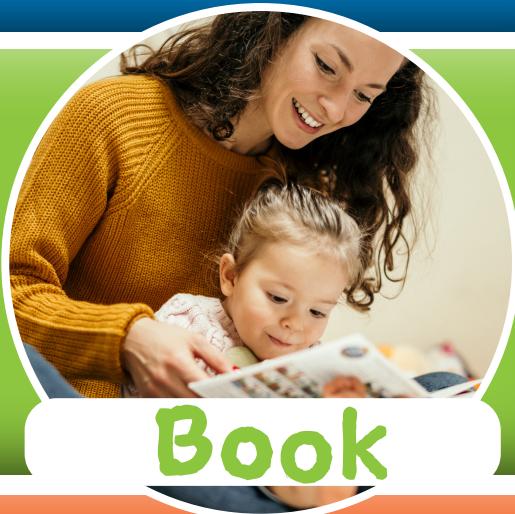


## Brush

Limpie las encías de su bebé con una toallita humeda.

Los padres deben cepillar los dientes de su hijo hasta que puedan atar sus propios zapatos.

Use sólo un poco de pasta de dientes; del tamaño de un arroz para los niños menores de 3 años; la cantidad del tamaño de un guisante para 3 y más.



## Book

## Bed



Haga que el día sea el momento para los juegos. Los niños que juegan durante el día duermen más durante la noche.

Para enseñar a un niño dormirse a solo, acuéstelos cuando estén soñolientos, pero despiertos.

Los bebés deberían dormir en sus espaldas sin almohada, mantas o animales de peluche.