

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+.

Let your child pick out a book or two to read.

Read stories every day but let your child decide how long you read.

It is okay if your child chews the book. It is how babies explore the world around them.



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


Brush, Book, BedTM
A program of the
American Academy of Pediatrics


SAN BERNARDINO
COUNTY

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 húmeda.

Los padres deben cepillarlos 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.

Deje que su hijo escoja un libro o dos para leer.

Lea historias todos los días, pero deje que su hijo decida cuánto tiempo lea.

Está bien si su hijo mastica el libro. Es cómo los bebés exploran el mundo que los rodea.



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.

 **Riverside
University
HEALTH SYSTEM**
Public Health

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


Brush, Book, Bed™
A program of the
American Academy of Pediatrics

 **SAN BERNARDINO
COUNTY**

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