

Bedtime routines for healthy little teeth



Let the little ones choose their own toothpaste and the coolest toothbrush!



Supervise children brushing their teeth until age 8.

Set a timer to make sure teeth are brushed for 3-4 minutes.



Dive into books or watch videos on dental hygiene together.



Have a regular bedtime every night!



Access to
Baby & Child
Dentistry™



CLARK COUNTY
WASHINGTON
PUBLIC HEALTH

For more information about the ABCD program, contact **Anna Cruz**,
ABCD Coordinator, 564.397.7371, anna.cruz@clark.wa.gov

For other formats, contact the Clark County ADA Office: Voice 564.397.2322 / Fax 360.397.6165 / Email ADA@clark.wa.gov

Preparativos nocturnos para dientes sanos



¡Permita que los pequeños elijan
su pasta y su cepillo de dientes!



Supervise el cepillado de dientes
de sus niños hasta los 8 años.

Utilice un reloj para asegurarse
que el cepillado sea de 3-4
minutos.



Exploren libros o vean videos
juntos sobre higiene dental



¡Mantenga una rutina
regular para dormirse
todos los días!



Access to
Baby & Child
Dentistry™



CLARK COUNTY
WASHINGTON
PUBLIC HEALTH

Para más información sobre el programa ABCD, contacte a **Anna Cruz**,
Coordinadora ABCD, 564.397.7371, anna.cruz@clark.wa.gov

Para otros formatos, contacte a la oficina ADA de Clark County ADA: Voz 564.397.2322 / Fax 360.397.6165
Email ADA@clark.wa.gov