

Toothbrushing and COVID-19

Brush at Home!

Social distancing helps stop the spread of germs, including COVID-19 germs. If your child is attending preschool or daycare right now, they are practicing social distancing as much as possible. **This means they may not be brushing teeth at school.**

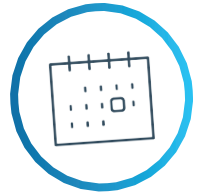


It is important for your child's health that they keep brushing their teeth twice a day. Your child might be able to practice doing it on their own, but they need an adult to brush their teeth to make sure their teeth get clean. **Teeth should be brushed twice a day, for two minutes each time!**



Keep Me Healthy

- Brush teeth twice a day. **Use a pea size amount of children's fluoride toothpaste.** Look for the word "Fluoride" on the package or it doesn't have it.
- **Toothbrushes are not meant to be shared.** Each family member needs their own toothbrush to keep germs from spreading to each other.
- **See the dentist twice a year.** Call ahead to see if you need to do anything different for social distancing, such as wear a face mask or wait in your car instead of the waiting room.
- **Give milk with meals and water between meals.** Children don't need juice or other sugary drinks. It's important to stay on a schedule even when quarantine disrupts your regular daily life.



Baby Teeth are Important!

- **Children cannot have a healthy body without a healthy mouth.** People of all ages can get COVID-19 – everyone should practice healthy habits, including oral healthcare.
- A bright smile will help your child make friends and feel good about themselves. **Especially under social distancing rules, a smile can go a long way to making friends.**
- **Children with healthy teeth do better in school!** Children with dental problems miss more school, are sick more, and can have trouble paying attention.



www.brushdental.org

Cepillado de dientes y COVID-19

Cepillo en casa!

El distanciamiento social ayuda a detener la propagación de gérmenes, incluidos los gérmenes COVID-19. Si su hijo asiste a preescolar o guardería en este momento, está practicando el distanciamiento social tanto como sea posible. **Esto significa que no pueden cepillarse los dientes en la escuela.**



Es importante para la salud de su hijo que se laven los dientes dos veces al día. Es posible que su hijo pueda practicar hacerlo solo, pero necesita un adulto para que se cepille los dientes para asegurarse de que se limpien. **¡Deben cepillarse los dientes dos veces al día, durante dos minutos cada vez!**



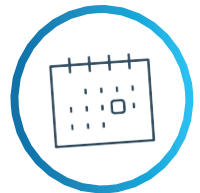
¡Los dientes de leche son importantes!

- **Los niños no pueden tener un cuerpo sano sin una boca sana.** Las personas de todas las edades pueden recibir COVID-19: todos deben practicar hábitos saludables, incluida la atención médica oral.
- Una sonrisa brillante ayudará a su hijo a hacer amigos y sentirse bien consigo mismo. **Especialmente bajo las reglas de distanciamiento social, una sonrisa puede ser muy útil para hacer amigos.**
- **¡A los niños con dientes sanos les va mejor en la escuela!** Los niños con problemas dentales pierden más clases, están más enfermos y pueden tener problemas para prestar atención.



Mantenme saludable

- Cepillarse los dientes dos veces al día. **Use una cantidad de pasta dental con fluoruro para niños del tamaño de un guisante.** Busque la palabra "Fluoruro" en el paquete o no la tiene.
- **Los cepillos de dientes no están destinados a ser compartidos.** Cada miembro de la familia necesita su propio cepillo de dientes para evitar que los gérmenes se propaguen entre sí.
- **Ver al dentista dos veces al año.** Llame con anticipación para ver si necesita hacer algo diferente para el distanciamiento social, como usar una máscara facial o esperar en su automóvil en lugar de la sala de espera.
- **Dé leche con las comidas y agua entre comidas.** Los niños no necesitan jugo u otras bebidas azucaradas. Es importante mantener un horario incluso cuando la cuarentena interrumpe su vida diaria normal.



www.brushdental.org