

# HEALTHY ROUTINES FOR HEALTHY KIDS

## BRUSH



Cepille | ដុសធ្មេញ | Magsipilyo

## BOOK



Libro | អានសៀវភៅ | Libro

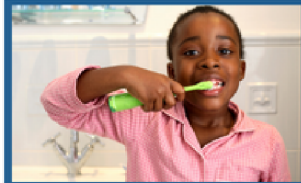
## BED



Cama | ចូលគេង | Kama

# HEALTHY ROUTINES FOR HEALTHY KIDS

## BRUSH



Cepille | ដុសធ្មេញ | Magsipilyo

## BOOK



Libro | អានសៀវភៅ | Libro

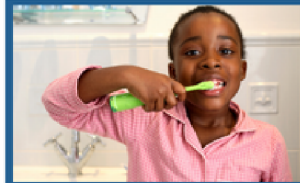
## BED



Cama | ចូលគេង | Kama

# HEALTHY ROUTINES FOR HEALTHY KIDS

## BRUSH



Cepille | ដុសធ្មេញ | Magsipilyo

## BOOK



Libro | អានសៀវភៅ | Libro

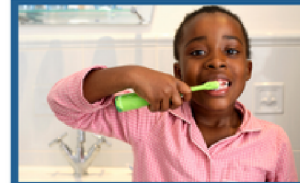
## BED



Cama | ចូលគេង | Kama

# HEALTHY ROUTINES FOR HEALTHY KIDS

## BRUSH



Cepille | ដុសធ្មេញ | Magsipilyo

## BOOK



Libro | អានសៀវភៅ | Libro

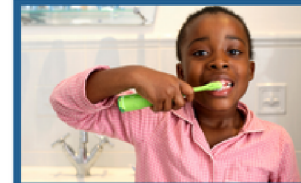
## BED



Cama | ចូលគេង | Kama

# HEALTHY ROUTINES FOR HEALTHY KIDS

## BRUSH



Cepille | ដុសធ្មេញ | Magsipilyo

## BOOK



Libro | អានសៀវភៅ | Libro

## BED



Cama | ចូលគេង | Kama



#BrushBookBedLB  
LongBeach.gov/oralhealth

Funded by the CDPH under  
Contract 22-10172



#BrushBookBedLB  
LongBeach.gov/oralhealth

Funded by the CDPH under  
Contract 22-10172



#BrushBookBedLB  
LongBeach.gov/oralhealth

Funded by the CDPH under  
Contract 22-10172



#BrushBookBedLB  
LongBeach.gov/oralhealth

Funded by the CDPH under  
Contract 22-10172



#BrushBookBedLB  
LongBeach.gov/oralhealth

Funded by the CDPH under  
Contract 22-10172

### BRUSH

- Brush twice each day for two minutes with fluoride toothpaste.
- Floss teeth daily to clean areas your toothbrush can't reach.
- See a dentist for a check-up and cleaning twice each year.

cdhc.org

### BRUSH

- Brush twice each day for two minutes with fluoride toothpaste.
- Floss teeth daily to clean areas your toothbrush can't reach.
- See a dentist for a check-up and cleaning twice each year.

cdhc.org

### BRUSH

- Brush twice each day for two minutes with fluoride toothpaste.
- Floss teeth daily to clean areas your toothbrush can't reach.
- See a dentist for a check-up and cleaning twice each year.

cdhc.org

### BRUSH

- Brush twice each day for two minutes with fluoride toothpaste.
- Floss teeth daily to clean areas your toothbrush can't reach.
- See a dentist for a check-up and cleaning twice each year.

cdhc.org

### BRUSH

- Brush twice each day for two minutes with fluoride toothpaste.
- Floss teeth daily to clean areas your toothbrush can't reach.
- See a dentist for a check-up and cleaning twice each year.

cdhc.org

### BOOK

- Read with your children to bond with them.
- Reading helps spark language skills.
- See their imagination grow as you prepare them for academic success.
- Bedtime reading will foster lifelong readers.

all4kids.org

### BOOK

- Read with your children to bond with them.
- Reading helps spark language skills.
- See their imagination grow as you prepare them for academic success.
- Bedtime reading will foster lifelong readers.

all4kids.org

### BOOK

- Read with your children to bond with them.
- Reading helps spark language skills.
- See their imagination grow as you prepare them for academic success.
- Bedtime reading will foster lifelong readers.

all4kids.org

### BOOK

- Read with your children to bond with them.
- Reading helps spark language skills.
- See their imagination grow as you prepare them for academic success.
- Bedtime reading will foster lifelong readers.

all4kids.org

### BOOK

- Read with your children to bond with them.
- Reading helps spark language skills.
- See their imagination grow as you prepare them for academic success.
- Bedtime reading will foster lifelong readers.

all4kids.org

### BED

- Children need a good night's sleep every night to do well in school and to grow properly.
- Set a bedtime and stick to it.
- Start a bedtime routine 30 minutes before bedtime.

texaschildrens.org

### BED

- Children need a good night's sleep every night to do well in school and to grow properly.
- Set a bedtime and stick to it.
- Start a bedtime routine 30 minutes before bedtime.

texaschildrens.org

### BED

- Children need a good night's sleep every night to do well in school and to grow properly.
- Set a bedtime and stick to it.
- Start a bedtime routine 30 minutes before bedtime.

texaschildrens.org

### BED

- Children need a good night's sleep every night to do well in school and to grow properly.
- Set a bedtime and stick to it.
- Start a bedtime routine 30 minutes before bedtime.

texaschildrens.org

### BED

- Children need a good night's sleep every night to do well in school and to grow properly.
- Set a bedtime and stick to it.
- Start a bedtime routine 30 minutes before bedtime.

texaschildrens.org

Brush, Book, Bed is a campaign of the American Academy of Pediatrics

Brush, Book, Bed is a campaign of the American Academy of Pediatrics

Brush, Book, Bed is a campaign of the American Academy of Pediatrics

Brush, Book, Bed is a campaign of the American Academy of Pediatrics

Brush, Book, Bed is a campaign of the American Academy of Pediatrics

**CEPILLE**

- Cepille dos veces al día por dos minutos con pasta dental con flúor.
- Use hilo dental diariamente para limpiar las áreas que su cepillo de dientes no alcanza.
- Visite a su dentista para un chequeo y limpieza dos veces al año.

cdhc.org

**CEPILLE**

- Cepille dos veces al día por dos minutos con pasta dental con flúor.
- Use hilo dental diariamente para limpiar las áreas que su cepillo de dientes no alcanza.
- Visite a su dentista para un chequeo y limpieza dos veces al año.

cdhc.org

**CEPILLE**

- Cepille dos veces al día por dos minutos con pasta dental con flúor.
- Use hilo dental diariamente para limpiar las áreas que su cepillo de dientes no alcanza.
- Visite a su dentista para un chequeo y limpieza dos veces al año.

cdhc.org

**CEPILLE**

- Cepille dos veces al día por dos minutos con pasta dental con flúor.
- Use hilo dental diariamente para limpiar las áreas que su cepillo de dientes no alcanza.
- Visite a su dentista para un chequeo y limpieza dos veces al año.

cdhc.org

**CEPILLE**

- Cepille dos veces al día por dos minutos con pasta dental con flúor.
- Use hilo dental diariamente para limpiar las áreas que su cepillo de dientes no alcanza.
- Visite a su dentista para un chequeo y limpieza dos veces al año.

cdhc.org

**LIBRO**

- Lea con sus hijos para establecer una relación con ellos.
- Leer ayuda a estimular las practicas lingüísticas.
- Vea como crece su imaginación mientras los prepara para el éxito académico.
- Leer a la hora de dormir creara lectores de por vida.

all4kids.org

**LIBRO**

- Lea con sus hijos para establecer una relación con ellos.
- Leer ayuda a estimular las practicas lingüísticas.
- Vea como crece su imaginación mientras los prepara para el éxito académico.
- Leer a la hora de dormir creara lectores de por vida.

all4kids.org

**LIBRO**

- Lea con sus hijos para establecer una relación con ellos.
- Leer ayuda a estimular las practicas lingüísticas.
- Vea como crece su imaginación mientras los prepara para el éxito académico.
- Leer a la hora de dormir creara lectores de por vida.

all4kids.org

**LIBRO**

- Lea con sus hijos para establecer una relación con ellos.
- Leer ayuda a estimular las practicas lingüísticas.
- Vea como crece su imaginación mientras los prepara para el éxito académico.
- Leer a la hora de dormir creara lectores de por vida.

all4kids.org

**LIBRO**

- Lea con sus hijos para establecer una relación con ellos.
- Leer ayuda a estimular las practicas lingüísticas.
- Vea como crece su imaginación mientras los prepara para el éxito académico.
- Leer a la hora de dormir creara lectores de por vida.

all4kids.org

**CAMA**

- Los niños necesitan dormir bien todas las noches para hacer un buen trabajo en la escuela y crecer adecuadamente.
- Establezca una hora para dormir y cúmplala.
- Comience una rutina para dormir 30 minutos antes de la hora de dormir.

texaschildrens.org

**CAMA**

- Los niños necesitan dormir bien todas las noches para hacer un buen trabajo en la escuela y crecer adecuadamente.
- Establezca una hora para dormir y cúmplala.
- Comience una rutina para dormir 30 minutos antes de la hora de dormir.

texaschildrens.org

**CAMA**

- Los niños necesitan dormir bien todas las noches para hacer un buen trabajo en la escuela y crecer adecuadamente.
- Establezca una hora para dormir y cúmplala.
- Comience una rutina para dormir 30 minutos antes de la hora de dormir.

texaschildrens.org

**CAMA**

- Los niños necesitan dormir bien todas las noches para hacer un buen trabajo en la escuela y crecer adecuadamente.
- Establezca una hora para dormir y cúmplala.
- Comience una rutina para dormir 30 minutos antes de la hora de dormir.

texaschildrens.org

**CAMA**

- Los niños necesitan dormir bien todas las noches para hacer un buen trabajo en la escuela y crecer adecuadamente.
- Establezca una hora para dormir y cúmplala.
- Comience una rutina para dormir 30 minutos antes de la hora de dormir.

texaschildrens.org

### MAGSIPILYO

- Magsipilyo ng dalawang beses sa isang araw ng dalawang minute gamit ang toothpaste na may fluoride.
- Gumamit ng floss araw araw para linisin ang lugar na hindi maabot ng sipilyo.
- Magpatingin sa dentista para magpa-check up at magpalinis dalawang beses bawat taon.

cdhc.org

### MAGSIPILYO

- Magsipilyo ng dalawang beses sa isang araw ng dalawang minute gamit ang toothpaste na may fluoride.
- Gumamit ng floss araw araw para linisin ang lugar na hindi maabot ng sipilyo.
- Magpatingin sa dentista para magpa-check up at magpalinis dalawang beses bawat taon.

cdhc.org

### MAGSIPILYO

- Magsipilyo ng dalawang beses sa isang araw ng dalawang minute gamit ang toothpaste na may fluoride.
- Gumamit ng floss araw araw para linisin ang lugar na hindi maabot ng sipilyo.
- Magpatingin sa dentista para magpa-check up at magpalinis dalawang beses bawat taon.

cdhc.org

### MAGSIPILYO

- Magsipilyo ng dalawang beses sa isang araw ng dalawang minute gamit ang toothpaste na may fluoride.
- Gumamit ng floss araw araw para linisin ang lugar na hindi maabot ng sipilyo.
- Magpatingin sa dentista para magpa-check up at magpalinis dalawang beses bawat taon.

cdhc.org

### MAGSIPILYO

- Magsipilyo ng dalawang beses sa isang araw ng dalawang minute gamit ang toothpaste na may fluoride.
- Gumamit ng floss araw araw para linisin ang lugar na hindi maabot ng sipilyo.
- Magpatingin sa dentista para magpa-check up at magpalinis dalawang beses bawat taon.

cdhc.org

### LIBRO

- Magbasa kasama sa mga bata para magkipag-bonding.
- Ang pagbabasa ay nakakatulong sa kaalaman sa spelling.
- Tignan ang kanilang imahinasyon lumago habang inihahanda sila sa kanilang tagumpay sa pag-aaral.
- Pagbasa bago matulog ay nakaktulong sa paghulma ng mga habangbuhay na pagbabasa.

all4kids.org

### LIBRO

- Magbasa kasama sa mga bata para magkipag-bonding.
- Ang pagbabasa ay nakakatulong sa kaalaman sa spelling.
- Tignan ang kanilang imahinasyon lumago habang inihahanda sila sa kanilang tagumpay sa pag-aaral.
- Pagbasa bago matulog ay nakaktulong sa paghulma ng mga habangbuhay na pagbabasa.

all4kids.org

### LIBRO

- Magbasa kasama sa mga bata para magkipag-bonding.
- Ang pagbabasa ay nakakatulong sa kaalaman sa spelling.
- Tignan ang kanilang imahinasyon lumago habang inihahanda sila sa kanilang tagumpay sa pag-aaral.
- Pagbasa bago matulog ay nakaktulong sa paghulma ng mga habangbuhay na pagbabasa.

all4kids.org

### LIBRO

- Magbasa kasama sa mga bata para magkipag-bonding.
- Ang pagbabasa ay nakakatulong sa kaalaman sa spelling.
- Tignan ang kanilang imahinasyon lumago habang inihahanda sila sa kanilang tagumpay sa pag-aaral.
- Pagbasa bago matulog ay nakaktulong sa paghulma ng mga habangbuhay na pagbabasa.

all4kids.org

### LIBRO

- Magbasa kasama sa mga bata para magkipag-bonding.
- Ang pagbabasa ay nakakatulong sa kaalaman sa spelling.
- Tignan ang kanilang imahinasyon lumago habang inihahanda sila sa kanilang tagumpay sa pag-aaral.
- Pagbasa bago matulog ay nakaktulong sa paghulma ng mga habangbuhay na pagbabasa.

all4kids.org

### KAMA

- Mga bata ay kailangan ng mahimbing tulog bawat gabi para maging mahusay sa paaralan at ng lumaki ng wasto.
- Magtakda ng oras ng pagtulog at panindigan ito.
- Simulan ang gawi ng pagtulog 30 minutos bago matulog.

texaschildrens.org

### KAMA

- Mga bata ay kailangan ng mahimbing tulog bawat gabi para maging mahusay sa paaralan at ng lumaki ng wasto.
- Magtakda ng oras ng pagtulog at panindigan ito.
- Simulan ang gawi ng pagtulog 30 minutos bago matulog.

texaschildrens.org

### KAMA

- Mga bata ay kailangan ng mahimbing tulog bawat gabi para maging mahusay sa paaralan at ng lumaki ng wasto.
- Magtakda ng oras ng pagtulog at panindigan ito.
- Simulan ang gawi ng pagtulog 30 minutos bago matulog.

texaschildrens.org

### KAMA

- Mga bata ay kailangan ng mahimbing tulog bawat gabi para maging mahusay sa paaralan at ng lumaki ng wasto.
- Magtakda ng oras ng pagtulog at panindigan ito.
- Simulan ang gawi ng pagtulog 30 minutos bago matulog.

texaschildrens.org

### KAMA

- Mga bata ay kailangan ng mahimbing tulog bawat gabi para maging mahusay sa paaralan at ng lumaki ng wasto.
- Magtakda ng oras ng pagtulog at panindigan ito.
- Simulan ang gawi ng pagtulog 30 minutos bago matulog.

texaschildrens.org

