

# For parents— Keep your kid's teeth healthy.

Para padres—Mantengan sanos los dientes de su hijo.



## BRUSH

Have your child brush his or her teeth 2 times a day for 2 minutes each time using fluoride toothpaste.

## CEPILLAR

Haga que su hijo se cepille los dientes 2 veces al día durante 2 minutos cada vez usando pasta de dientes con fluoruro.



## FLOSS

Help your child floss once per day to remove food from between teeth.

## HILO DENTAL

Ayuden a su hijo a usar hilo dental una vez por día para remover la comida entre los dientes.



## EAT HEALTHY

Have your child brush after eating candy or sweets. Limit sugary snacks and soft drinks.

## COMER SALUDABLE

Haga que su hijo se cepille después de comer dulces o golosinas. Limiten los bocadillos con azúcar y refrescos.

## SEE THE DENTIST

Have your child seen by a dentist 2 times a year (every 6 months).

## VER AL DENTISTA

Hagan que su hijo viste al dentista 2 veces por año (cada 6 meses).

## Sign up your child for in-school dental care!

Keep their teeth healthy. Visit [www.MySchoolDentist.com](http://www.MySchoolDentist.com) to sign up your child online, or call 800.409.2563.

## ¡Registre a su hijo para recibir atención dental en la escuela!

Mantenga sus dientes sanos. Visite [www.MySchoolDentist.com](http://www.MySchoolDentist.com) para inscribir a su hijo en línea o llame al 800.409.2563.

# Hey kids!

## Keep your teeth healthy.

Hey niños!—Mantenga sus dientes sanos.



### BRUSH

Keep your teeth clean. Brush your teeth for 2 minutes, 2 times a day. Tickle your tongue and brush it too!

### CEPILLAR

Mantenga sus dientes limpios. Cepíllate tus dientes durante 2 minutos, 2 veces al día. ¡Háganle cosquillas a su lengua y cepíllennla también!



### FLOSS

Use dental floss every day to clean between your teeth and get rid of the gunk.

### HILO DENTAL

Usen hilo dental todos los días para limpiar entre los dientes y eliminar todos los posibles restos.



### EAT HEALTHY

Make good food choices. Apples and carrots can help keep your teeth cleaner.

### COMER SALUDABLE

Hagan buenas elecciones de alimentos. Manzanas y zanahorias pueden ayudar mantener sus dientes más limpios.



### SEE THE DENTIST

The dentist will keep your mouth healthy. See a dentist 2 times a year.

### VER AL DENTISTA

El dentista les mantendrá la boca saludable. Visiten el dentista 2 veces por año.

