**Brushing Teeth**

Brushing our teeth is an important personal hygiene and safety skill. Positive conversations and learning about brushing our teeth can be done throughout the day and at different parts of the day.

The best way to teach children a skill is by modeling it! Try brushing your teeth with your child, narrating what you do, and noticing the skills your child is learning.

For example:

“While we brush our teeth, let’s play a song or set a timer!”

“I brush my teeth in the morning and at night to help keep my teeth clean and safe!”

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Activity Description** | **Materials List** | **Objectives (What are we learning from this?)** | **Helpful Questions** | **Too Hard? Make it easier!** | **Too easy? Make it harder!** |
| 1. Wet toothbrush w/water
2. Apply Toothpaste to toothbrush
3. Begin brushing teeth. (bottom back left and right ,middle, then top left middle and right, don’t forget your tongue.)
4. Brush for a whole length of a song or set a timer for 2-3 minutes.
5. Rinse mouth with water and spit. Rinse toothbrush w/water to get extra toothpaste off toothbrush.
 | SinkWaterTooth pasteTooth brushMouth Wash (optional)Floss (optional)TowelOptionalTimer Music/Song to listen to.  | Physical- Personal hygiene and self-care skillsApproaches to learning- Following routines and multi-step directionsLanguage- Learning and using vocabularyMath- Counting | Why do we need to brush our teeth?Brushing our teeth is one way to stay healthy- what are some other ways?What flavor is your toothpaste? How can you tell?What do your teeth feel like before you brush vs after you brush?  | Model: Brush your teeth at the same time as your child so they can copy what you’re doing. Create a visual reminder of brushing teeth. Draw or write the steps with your child and post them by the sink. | Get creative with how you time yourself brushing your teeth! Make up your own chant, or try counting backwards.Make a chart and keep track of how many times your child brushes their teeth in a day. Ask your child to teach their siblings how to brush their teeth.  |

**Dientes cepillados**

Cepillarnos los dientes es una importante habilidad de higiene personal y seguridad. Las conversaciones positivas y el aprendizaje sobre el cepillado de los dientes se pueden hacer durante todo el día y en diferentes partes del día.

La mejor manera de enseñar a los niños una habilidad es por modeloeng! Intente cepillarse los dientes con su hijo, narrar lo que hace y notar las habilidades que su hijo está aprendiendo.

Por ejemplo:

"Mientras nos cepillamos los dientes, vamos a reproducir una canción o establecer un temporizador!"

"Me lavizo los dientes por la mañana y por la noche para ayudar a mantener mis dientes limpios y seguros!"

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Descripción de la actividad** | **Lista de materiales** | **Objetivos (¿Qué estamos aprendiendo de esto?)** | **Preguntas útiles** | **¿Demasiado duro? ¡Hazlo más fácil!** | **¿Demasiado fácil? ¡Hazlo más difícil!** |
| 1. Cepillo de dientes húmedo con agua
2. Aplicar pasta de dientes en el cepillo de dientes
3. Empieza a cepillarte los dientes. (abajo hacia atrás izquierda y derecha, medio,luego superior izquierdo medio y derecho, no se olvide de su lengua.)
4. Cepille para una duración completa de una canción o ajuste un temporizador durante 2-3 minutos.
5. Enjuagar la boca con agua y escupir. Enjuague el cepillo de dientes con agua para obtener pasta de dientes adicional del cepillo de dientes.
 | FregaderoAguaPasta de dientesCepillo de dientesLavado de boca (opcional)Hilo dental (opcional)ToallaOpcionaltemporizadorMúsica/Canción para escuchar. | Física- Higiene personal y habilidades de cuidado personalEnfoques para el aprendizaje- Seguir rutinas e instrucciones de varios pasosIdioma- Aprender y usar vocabularioMatemáticas- Conteo | ¿Por qué necesitamos lavarnos los dientes?Cepillarnos los dientes es una manera de mantenerse saludables, ¿cuáles son algunas otras maneras?¿De qué sabor es tu pasta de dientes? ¿Cómo lo sabes?¿Cómo se sienten tus dientes antes de cepillarte frente después de cepillarte? | Modelo: Cepíllese los dientes al mismo tiempo que su hijo para que puedan copiar lo que está haciendo.Cree un recordatorio visual de cepillarse los dientes.Dibuje o escriba los pasos con su hijo y publíquelos junto al fregadero. | ¡Sé creativo con la forma en que te pones el tiempo cepillando los dientes! Insinua tu propio canto o intenta contar hacia atrás.Haga una tabla y haga un seguimiento de cuántas veces su hijo se cepilla los dientes en un día.Pídale a su hijo que enseñe a sus hermanos cómo lavarse los dientes. |