

# pdi Pain Busters BRUSHING CHART



pdi Pain Busters want you to continue brushing and flossing everyday

Los Destruidores del dolor, quieren que continúes cepillandote los dientes y uses el hilo dental todos los días.

LUNES  
MONDAY

MARTES  
TUESDAY

MIÉRCOLES  
WEDNESDAY

JUEVES  
THURSDAY

VIERNES  
FRIDAY

SÁBADO  
SATURDAY

DOMINGO  
SUNDAY



Name • Nombre: \_\_\_\_\_



Together, We Make Kids Smile

Juntos, hacemos sonreír a los niños



Pediatric Dental Initiative



Pediatric Dental Initiative

# Instructions



- Place Brushing Chart on your bathroom wall where your child can reach it
- Encourage your child to brush and provide your child with a sticker to place on the chart according to the day of the week Morning time or Night (Brushing must be done every day after every meal or twice daily) and remind your child to floss.
- By the end of each week reward your child by sharing an activity together taking a trip to the park, cooking a favorite meal, playing board games, riding bikes around the neighborhood, planting vegetables or flowers in the yard, participating in favorite sports (Physical Activities make Healthy Kids!)

- Coloque el calendario de cepillado en la pared de su baño donde sus niños puedan alcanzarlo.
- Anímelos a cepillarse los dientes, y desles una calcomanía para que la coloquen donde corresponda ya sea por la mañana, o por la noche (el cepillado debe realizarse todos los días después de cada comida o por lo menos dos veces al día). También hay que usar el hilo dental.
- Al final de cada semana, recompense a sus niños haciendo actividades juntos: Paseos por el parque, cocinando sus comidas favoritas, jugando juegos de mesa, andar en bicicleta por el vecindario, haciendo jardinería o participando en sus deportes favoritos. (¡Las actividades físicas ayudan a mantener una buena salud!)