



Healthy Teeth

Today your child learned why crunchy fruits and vegetables are good for their teeth. They read a book about teeth and learned that crunchy fruits and vegetables can help get rid of “sugar bugs” on our teeth! Sing this song with your child while they brush their teeth.

This is the Way We Brush Our Teeth

(To the Tune of “Here We Go ‘Round the Mulberry Bush”)

This is the way we brush our teeth,
Brush our teeth,
Brush our teeth,
This is the way we brush our teeth,
So early in the morning.
Brush them up and brush them down,
In little circles or round and round.
Don't brush them from side to side,
Those Sugar Bugs will surely hide.
This is the way we brush our teeth,
Brush our teeth,
Brush our teeth,
This is the way we brush our teeth,
So early in the morning.
Brush your tongue,
Don't forget to brush your tongue,
It's important too!



Did you know your site has Wellness Policies in place to promote healthy eating and physical activity? Look for a poster in your child's site to learn what Wellness Policies are being implemented in your center!



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.
This institution is an equal opportunity provider.



Dientes Saludables

Hoy su hijo aprendió por qué las frutas y vegetales crujientes son buenos para los dientes. ¡Frutas y verduras crujientes pueden ayudar a deshacerse de los "gérmenes" en los dientes! Ellos también practicaron la forma correcta de cepillarse los dientes. ¡Cante esta canción con su hijo mientras se cepilla los dientes!

Esta es la forma de cepillarnos los dientes

(Entonando la canción "Here We Go 'Round The Mulberry Bush")

Esta es la forma de cepillarnos los dientes,
Cepillarnos los dientes,
Cepillarnos los dientes,
Esta es la forma de cepillarnos los dientes,
Bien temprano en la mañana.
Cepíllalos hacia arriba y cepíllalos hacia abajo,
En pequeños círculos o alrededor, alrededor.
No los cepilles de lado a lado,
Esos animalitos del azúcar se pueden esconder.
Esta es la forma de cepillarnos los dientes,
Cepillarnos los dientes,
Cepillarnos los dientes,
Esta es la forma de cepillarnos los dientes,
Bien temprano en la mañana.
No te olvides de cepillarte la lengua,
Cepillate la lengua,
Cepillate la lengua,
No te olvides de cepillarte la lengua,
¡Es importante también!



¿Sabía que su escuela de pre-escolar cuenta con políticas de bienestar para promover la alimentación saludable y la actividad física? Busque un cartel en la escuela de su hijo(a) para saber qué políticas de bienestar están implementando.



SNAP-Ed
Division of Food & Energy Assistance

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.