



HÁBITOS DE SAÚDE ORAL SAUDÁVEIS PARA AS PESSOAS E O PLANETA

Compreende como a sua rotina de higiene oral se relaciona com a sua saúde geral e o impacto que tem no planeta? A Oral-B e a Crest estão numa missão para promover hábitos de higiene oral saudáveis para transformar a saúde das pessoas enquanto reduz o impacto ambiental. O nosso inquérito a mais de 2000 pessoas nos EUA, Alemanha, Itália, França e Reino Unido fornece informações sobre a higiene oral das pessoas hoje em dia.

Escovagem



RAZÕES PARA SALTAR ESCOVAGENS:

27%
ADORMECEU



24%
DEMASIADO
CANSAÇO



23%
UMA ENORME
PREGUIÇA



CRIADOR DE HÁBITOS

Escove durante **2 MIN 2X por dia** com uma pasta de dentes anti-cáries e, idealmente, com uma escova de dentes elétrica.

Consumo de água

60%

subestimam a quantidade de água desperdiçada em cada minuto que a torneira está aberta e a água está a correr.



24%

dizem que não fecham a torneira quando escovam os dentes.



CRIADOR DE HÁBITOS

Fechar a torneira durante a escovagem, de preferência usando água fria.

Reciclagem

RAZÕES PARA NÃO RECICLAR PRODUTOS DE CASA DE BANHO/EMBALAGENS:

30%
NUNCA
PENSARAM
NISSO

22%
NÃO FAZEM
IDEIA COMO
RECICLAR
ALGUNS
PRODUTOS



19%
AFIRMAM
NÃO TER O
SUFICIENTE
PARA
RECICLAR

18%
SEM
RECICLAGEM
NA
COMUNIDADE

CRIADOR DE HÁBITOS

Produtos de higiene pessoal poderão ser reciclados na sua região. Verifique as instruções no rótulo e certifique-se de que os ordena de acordo com as orientações de reciclagem locais.

Eletricidade



47%

DAS PESSOAS QUE USAM ESCOVA DE DENTES ELÉTRICA AFIRMAM QUE DEIXAM SEMPRE OU ALGUMAS VEZES O CARREGADOR DA ESCOVA LIGADO



CRIADOR DE HÁBITOS

Desligue o carregador quando não está a carregar a sua escova de dentes elétrica.

SABIA QUE...?

A Organização Mundial de Saúde recomenda escovar os dentes duas vezes por dia com pasta de dentes com flúor durante dois minutos para ajudar a reduzir a placa bacteriana e a criação de tártaro, cavidades e problemas gengivais. O relatório Cochrane de 2014 defende que as escovas de dentes elétricas oferecem mais vantagens do que as escovas de dentes manuais, reduzindo a placa em 11% entre um e três meses de utilização, e 21% ao fim de três meses.

Água limpa e própria para beber é essencial para uma vida saudável e cuidados de saúde oral saudáveis. Contudo, as Nações Unidas afirmam que até 2025, dois terços da população mundial pode enfrentar escassez de água pelo menos um mês por ano. Hábitos de consumo de água responsáveis podem ajudar a sua comunidade local a reduzir o risco de escassez de água. Fechar a torneira enquanto escova os dentes pode poupar até 28 lt de água por dia.

A reciclagem pode ajudar a reduzir a quantidade de desperdício enviado para aterros e incineradoras, reduzindo a necessidade de recolher novos materiais brutos. No entanto, reciclar na casa de banho não é prática comum. No nosso inquérito, 19% das pessoas admitem raramente ou nunca reciclar produtos ou embalagens de casa de banho.

A eletricidade e o aquecimento são alguns dos principais contribuintes para o total das emissões globais de gases de efeito estufa. Os equipamentos eletrónicos continuam a consumir eletricidade quando desligados, representando até 75% da eletricidade usada na sua casa, de acordo com o Departamento de Energia dos EUA.

Crest + Oral-B + Fixodent



HEALTHY SMILES
HEALTHY LIVES
HEALTHY PLANET