



# HÁBITOS SALUDABLES DE CUIDADO BUCAL PARA LAS PERSONAS Y PARA EL PLANETA

¿Sabe cómo su rutina de cuidado bucal se conecta con su salud general y cómo afecta al planeta?

Oral-B y Crest tienen una misión para difundir los hábitos saludables de cuidado bucal, mejorar la salud de las personas y reducir el impacto medioambiental. Nuestra encuesta con más de 2000 personas de Estados Unidos, Alemania, Italia, Francia y el Reino Unido nos da información sobre los hábitos actuales de cuidado bucal.

## Cepillado



### MOTIVOS PARA SALTARSE EL CEPILLADO:



### FORMACIÓN DE HÁBITOS

Cepillado durante **2 MIN 2 veces al día** con una pasta de dientes anticaries y preferentemente con un cepillo de dientes eléctrico.

## ¿LO SABÍA?

La Organización Mundial de la Salud recomienda cepillarse los dientes dos veces al día durante dos minutos con una pasta de dientes que contenga flúor para reducir la placa bacteriana y el sarro, las caries y los problemas de las encías. El informe Cochrane 2014 aporta pruebas de que los cepillos de dientes eléctricos ofrecen mayores beneficios que los manuales, reduciendo la placa en un 11% entre uno y tres meses de uso y en un 21% después de tres meses.

## Consumo de agua

**60%** subestiman la cantidad de agua malgastada cada minuto que el grifo está abierto.



**24%** dicen que no cierran el grifo mientras se cepillan los dientes.



### FORMACIÓN DE HÁBITOS

**Cierre el grifo** mientras se cepilla los dientes y use agua fría.

Disponer de agua potable limpia es esencial para una vida sana y un cuidado oral saludable. Sin embargo, las Naciones Unidas afirman que en 2025 dos terceras partes de la población mundial pueden sufrir falta de agua al menos un mes al año. Un uso responsable del agua puede ayudar a su comunidad local a reducir el riesgo de escasez. Cerrar el grifo mientras nos cepillamos los dientes nos permite ahorrar hasta 28 litros de agua al día.

## Reciclaje

### RAZONES PARA NO RECICLAR ARTÍCULOS O ENVASES DE BAÑO:

**30%** NUNCA LO HA PENSADO

**22%** NO SABE CÓMO RECICLAR ALGUNOS ARTÍCULOS



**19%** AFIRMA QUE NO TIENE SUFICIENTE PARA RECICLAR

**18%** NO HAY RECICLAJE EN SU COMUNIDAD

### FORMACIÓN DE HÁBITOS

Los productos de cuidado personal pueden ser **reciclables** su área local. Compruebe lo que dice la etiqueta y asegúrese de separar los artículos de acuerdo con las normas de reciclaje locales.

El reciclaje reduce la cantidad de residuos que llegan a vertederos e incineradoras y la necesidad de obtener nuevas materias primas. Sin embargo, reciclar en el baño no es habitual. En nuestra encuesta, el 19% de los participantes admiten que casi nunca o nunca reciclan productos o embalajes de baño.

## Electricidad



**47%** DE LAS PERSONAS QUE USAN CEPILLOS DE DIENTES ELÉCTRICOS AFIRMAN QUE SIEMPRE O ALGUNAS VECES DEJAN EL CARGADOR DEL CEPILLO DE DIENTES ENCHUFADO



### FORMACIÓN DE HÁBITOS

**Desenchufe el cargador** cuando no esté cargando el cepillo de dientes eléctrico.

La electricidad y la calefacción están entre los principales factores que contribuyen a la emisión de gases de efecto invernadero. Los artículos electrónicos siguen consumiendo electricidad cuando están apagados, lo que representa hasta un 75% de la electricidad consumida en el hogar de acuerdo con el Departamento de Energía de EE. UU.

**Crest + Oral-B + Fixodent**



**HEALTHY SMILES  
HEALTHY LIVES  
HEALTHY PLANET**