



GODA MUNVÅRDSVANOR FÖR BÅDE MÄNNISKOR OCH PLANET

Vet du hur din munvårdsrutin är kopplad till din allmänna hälsa och hur den påverkar planeten? Oral-B och Crest arbetar för att förbättra människors hälsa genom goda munvårdsvanor, och vill samtidigt minska miljöavtrycket. Vår undersökning, som omfattar över 2 000 personer i USA, Tyskland, Italien, Frankrike och Storbritannien, ger oss information om dagens munvårdsvanor.

Tandborstning



ANLEDNINGAR TILL ATT HOPPA ÖVER

27 % SOMNADE
24 % VAR FÖR TRÖTTA
23 % KÄNDE SIG FÖR LATA



SKAPA VANOR

Borsta i **2 MINUTER 2 gånger/dag** med en kariesskyddande tandkräm och helst med eltandborste.

Vattenförbrukning

60 % underskattar mängden vatten som slösas bort varje minut då kranen är öppen och vattnet rinner.



24 % säger att de inte stänger kranen när de borstar tänderna.



SKAPA VANOR

Stäng kranen medan du borstar och använd helst kallt vatten.

Återvinning

ANLEDNINGAR TILL ATT INTE ÅTERVINNA HYGIENPRODUKTER/FÖRPACKNINGAR

30 % TÄNKTE INTE PÅ DET

22 % VET INTE HUR VISSA PRODUTER SKA ÅTERVINNAS



19 % SÄGER ATT MAN INTE HAR TILLRÄCKLIGT MYCKET ATT ÅTERVINNA

18 % INGEN ÅTERVINNING DÄR MAN BOR

SKAPA VANOR

Hygienprodukter kan vara **återvinningsbara** där du bor. Läs på etiketten och se till att återvinna produkten i enlighet med de lokala riktlinjerna.



El



47 %

AV DEM SOM ANVÄNDER ELTANDBORSTE SÄGER ATT DE ALLTID ELLER IBLAND LÅTER BLI ATT DRA UT LADDARENS KONTAKT UR ELUTTAGET NÄR LADDNINGEN ÄR KLAR.



SKAPA VANOR

Dra ur kontakten till laddaren när tandborsten har laddat klart.

VISSTE DU ATT

✓ Världshälsoorganisationen rekommenderar att du borstar tänderna två gånger om dagen i två minuter med fluortandkräm för att minska förekomsten av plackbakterier, tandsten, hål i tänderna och tandköttproblem. Cochrane Review från 2014 visar att eltandborstar ger fler fördelar än manuella tandborstar, och att de minskar förekomsten av plack med 11 % efter 1-3 månaders användning och med 21 % efter 3 månader.

💧 Rent dricksvatten är helt nödvändigt för ett friskt liv och en god munvård. FN säger dock att två tredjedelar av världens befolkning kan komma att drabbas av vattenbrist minst en månad om året till 2025. En ansvarsfull vattenanvändning kan innebära en minskad risk för vattenbrist där du bor. Genom att stänga kranen medan du borstar tänderna kan du spara upp till 28 liter vatten per dag.

♻️ Återvinning kan bidra till att minska mängden sopor som grävs ner eller förbränns, och minskar användningen av nya råmaterial. Ändå är inte återvinning av hygienprodukter särskilt vanlig. I vår undersökning angav 19 % att de sällan eller aldrig återvinner produkter för personlig hygien eller dess förpackningsmaterial.

🔌 El och uppvärmning är några av de största källorna till de totala globala utsläppen av växthusgaser. Elektriska apparater fortsätter att förbruka el när de stängs av, och enligt USA:s energidepartement står de för upp till 75 % av hemmets elförbrukning.

Crest + Oral-B + Fixodent



HEALTHY SMILES
HEALTHY LIVES
HEALTHY PLANET