



# GESUNDE MUNDPFLEGEGEWOHNHEITEN FÜR DIE MENSCHEN UND UNSEREN PLANETEN

Sind Sie sich bewusst, wie Ihre Mundpflegeroutine mit Ihrer allgemeinen Gesundheit zusammenhängt und welche Auswirkungen sie auf den Planeten hat?

Oral-B und Crest haben es sich zur Aufgabe gemacht, gesunde Mundpflegegewohnheiten zu fördern, um die Gesundheit der Menschen zu verbessern und gleichzeitig die Umweltbelastung zu reduzieren. Unsere Umfrage unter mehr als 2000 Menschen in den USA, Deutschland, Italien, Frankreich und Großbritannien gibt Aufschluss über die heutigen Mundpflegegewohnheiten der Bevölkerung.

### Zähneputzen



**GRÜNDE FÜR DAS ÜBERSPRINGEN DES ZÄHNEPUTZENS:**

- 27 %** SCHLAFEN EIN
- 24 %** SIND ZU MÜDE
- 23 %** SIND ZU FAUL

**GEWOHNHEITEN AUFBAUEN**  
Putzen Sie sich **zwei Minuten lang zweimal täglich** mit einer Anti-Karies-Zahncreme und am besten mit einer elektrischen Zahnbürste die Zähne.



### Wasserverbrauch

**60 %** der Leute unterschätzen die bei aufgedrehtem Wasserhahn verschwendete Wassermenge.



**24 %** sagen, dass sie den Wasserhahn nicht zudrehen, während sie sich die Zähne putzen.

**GEWOHNHEITEN AUFBAUEN**  
Drehen Sie den Wasserhahn zu, während Sie bürsten, vorzugsweise mit kaltem Wasser.



### Recycling

**GRÜNDE DAFÜR, KEINE TOILETTENARTIKEL/VERPACKUNGEN ZU RECYCELN:**

- 30 %** HABEN NOCH NIE DARAN GEDACHT
- 22 %** HABEN KEINE AHNUNG, WIE SIE BESTIMMTE ARTIKEL RECYCELN SOLLTEN
- 19 %** SAGEN, DASS SIE NICHT GENUG PRODUKTE ZUM RECYCELN HABEN
- 18 %** HABEN KEIN RECYCLING IN IHRER KOMMUNE

**GEWOHNHEITEN AUFBAUEN**  
Möglicherweise sind Körperpflegeprodukte in Ihrer Region recycelbar. Lesen Sie die Angaben auf den Etiketten und sortieren Sie alles gemäß Ihren örtlichen Recycling-Richtlinien.



### Strom

**47 %** DER LEUTE, DIE EINE ELEKTRISCHE ZAHNBÜRSTE BENUTZEN, GABEN AN, IHR ZAHNBÜRSTENLADEGERÄT IMMER ODER MANCHMAL EINGESTECKT ZU LASSEN

**GEWOHNHEITEN AUFBAUEN**  
Stecken Sie das Ladegerät aus, wenn Sie Ihre elektrische Zahnbürste gerade nicht aufladen.



### WUSSTEN SIE DAS?

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, die Zähne zweimal täglich zwei Minuten lang mit fluoridhaltiger Zahnpasta zu putzen, um Plaque-Bakterien und Zahnsteinbildung, Karies und Zahnfleischprobleme zu reduzieren. Der Cochrane-Review aus dem Jahr 2014 belegt, dass elektrische Zahnbürsten nützlicher als Handzahnbürsten sind. Sie reduzieren die Plaque um 11 % zwischen einem und drei Monaten Nutzung, sowie um 21 % nach drei Monaten.

Sauberes Trinkwasser ist für ein gesundes Leben und eine gute Mundpflege unerlässlich. Die Vereinten Nationen schätzen jedoch, dass bis 2025 zwei Drittel der Weltbevölkerung mindestens einen Monat im Jahr mit Wasserknappheit konfrontiert sein wird. Verantwortungsvolle Wasserverbrauchsgewohnheiten können Ihrer Kommune helfen, das Risiko der Wasserknappheit zu verringern. Wenn Sie den Wasserhahn beim Zähneputzen schließen, können Sie täglich bis zu 28 l Wasser sparen.

Recycling trägt dazu bei, die Abfallmenge zu reduzieren, die auf Deponien und in Verbrennungsanlagen landet, und verringert so die Notwendigkeit, neue Rohstoffe abzubauen. Doch Recycling im Badezimmer ist noch keine gängige Praxis. In unserer Umfrage gaben 19 % der Befragten zu, dass sie selten oder nie Toilettenartikel oder Verpackungen recyceln.

Elektrizität und Heizung gehören zu den größten Verursachern der gesamten globalen Treibhausgasemissionen. Elektronische Geräte verbrauchen auch dann Strom, wenn sie ausgeschaltet sind. Das US-Energieministerium gibt an, dass sie bis zu 75 % des Stroms in Ihrem Haus verbrauchen.



Die Daten stammen aus einer Online-Umfrage, die vom 7. bis 15. Oktober 2020 mit 2905 Befragten aus der Allgemeinbevölkerung durchgeführt wurde (1093 in den USA, 647 in Frankreich, 465 in Großbritannien, 353 in Deutschland und 347 in Italien). Die Ergebnisse wurden nach Land, Alter und Geschlecht gewichtet. Dabei handelt es sich um unüberprüfte Angaben der Befragten.