



¿Están las personas optando por una

# BOCA SANA Y SABIA?

*toda la vida?*

Le pedimos a personas de todo el mundo que compartan con nosotros sus ideas y costumbres de salud bucodental y descubrimos algunos mitos sorprendentes que todavía quedan por disipar. Mira quién salió a la cabeza y qué países tuvieron los peores resultados.

## Conocer el significado de una BOCA SANA Y SABIA

- 1 Canadá
- 2 Nueva Zelanda
- 3 Gran Bretaña
- 4 Sudáfrica
- 5 Australia
- 6 México
- 7 Brasil
- 8 Polonia
- 9 Estados Unidos de América
- 10 India
- 11 Egipto
- 12 Japón

*versus*

## Tener una BOCA SANA Y SABIA

- 1 Brasil
- 2 México
- 3 Sudáfrica
- 4 Polonia
- 5 Canadá
- 6 Gran Bretaña
- 7 Australia
- 8 Nueva Zelanda
- 9 India
- 10 Estados Unidos de América
- 11 Egipto
- 12 Japón

## DISIPEMOS LOS MITOS

EL **56%** piensa que es buena práctica **cepillarse los dientes inmediatamente después de cada comida principal**

LA VERDAD Espera por lo menos 30 minutos si te vas a cepillar



EL **68%** se enjuaga incorrectamente la boca con agua **después de cepillarse los dientes**, y el **63%** piensa que es buena práctica

### LOS PEORES RESULTADOS

Brasil México Sudáfrica

LA VERDAD Se recomienda no enjuagarse con agua justo después del cepillado para permitir una exposición máxima al flúor, lo que optimizará sus efectos preventivos

EL **36%** piensa que los zumos de fruta son mejores para la salud bucodental que las bebidas gaseosas

LA VERDAD Tanto las bebidas gaseosas como los zumos de fruta pueden tener un alto contenido en azúcares y pueden causar caries dental



## HÁBITOS DE SALUD BUCODENTAL

SÓLO EL **28%** asoció **beber alcohol con moderación** como una práctica importante para mantener una buena salud bucodental



EL **56%** se cepilla los dientes por lo menos **dos veces al día por dos minutos** con una pasta dental con fluoruro

LOS MEJORES CEPILLADORES  
 México Brasil Sudáfrica

LOS PEORES CEPILLADORES  
 Japón Egipto Estados Unidos

EL **66%** sabe que debe **evitar el tabaco**



EL **69%** reconoce que el **exceso de comidas con azúcar** es malo para la salud bucodental



## VISITAR O NO VISITAR AL DENTISTA

EL **77%** sabe que es buen hábito de salud bucodental **ir al dentista una vez al año**; sin embargo, sólo el **52%** tiende a hacerlo



EL **67%** reconoce que es necesario **ir al dentista después de notar signos de mala salud bucodental**; pero sólo el **42%** tiende a consultarlo

LOS MEJORES RESULTADOS  
 Brasil Gran Bretaña Polonia

LOS PEORES RESULTADOS  
 Egipto Japón Nueva Zelanda