




Sea ecológico con su rutina dental

¿Sabías qué?




Cada año, en Estados Unidos se tiran aproximadamente mil millones de cepillos de dientes de plástico.



Un planeta más saludable comienza con elecciones ecológicas y prácticas cotidianas sostenibles. Aquí tienes algunos pasos por los que puedes empezar:

-  **Ahorre agua** El 70% de la Tierra está cubierta de agua, pero sólo un sorprendente 1% es apta para el consumo humano. Aprovecha al máximo este suministro limitado cerrando el grifo mientras te cepillas los dientes.
-  **Recicle su cepillo de dientes** Los dentistas recomiendan cambiar de cepillo cada tres o cuatro meses, pero eso no significa que tengas que tirarlo a la basura. Busca formas de **reutilizar** los cepillos viejos. Las cerdas son perfectas para limpiar lugares de difícil acceso y para pulir joyas. También son estupendos pinceles para proyectos de manualidades. ¡Sea creativo!
-  **Elija un cepillo de dientes ecológico** Prueba un cepillo de dientes biodegradable o de **plástico reciclado**.

***Materiales biodegradables:** seda, plástico a base de maíz, madera y bambú.

-  **Utilice hilo dental biodegradable** La mayoría de los hilos dentales están hechos de fibras de nylon que tardan años en descomponerse, son demasiado pequeñas para que las plantas de reciclaje habituales las procesen y se consideran materiales mixtos que no se pueden reciclar. Busque hilos dentales hechos de **materiales biodegradables** como seda y envasados en papel.
-  **Elija opciones de pasta dental ecológicas** En lugar de comprar un tubo de plástico de pasta dental, considere cambiar a una opción sin plástico. Puede usar **pasta dental en comprimidos**, que son comprimidos masticables del tamaño de una menta que se pueden almacenar en frascos reutilizables o en envases reciclables.
-  **Recicle** Algunas organizaciones colaboran con los consumidores y las consultas de los dentistas para reciclar cepillos de dientes viejos, cabezales de cepillos eléctricos, hilo dental y mucho más. Comprueba si la consulta de tu dentista participa en algún programa de reciclaje.




Go green with your dental routine

Did you know?




Approximately one billion plastic toothbrushes are thrown away each year in the United States.



A better environment starts little by little with eco-friendly choices and sustainable daily practices. Here are some steps you can start with:

-  **Conserve water** Seventy percent of Earth is covered in water, but only a surprising 1% is suitable for human consumption. Make the most of this limited supply by turning off the water while you brush.
-  **Reuse your toothbrush** Dentists recommend switching to a new toothbrush every three or four months, but that doesn't mean you have to throw yours away. Find ways to **reuse** old toothbrushes. The bristles are perfect for cleaning hard-to-reach places and for polishing jewelry. They also make great paintbrushes for craft projects. Be creative!
-  **Choose an eco-friendly toothbrush** try a toothbrush that's **compostable** or made of recycled plastic.

***Biodegradable materials:** silk, corn-based plastics, wood and bamboo

-  **Use biodegradable floss** Most floss is made of nylon fibers that take years to break down, are too small to be processed by normal recycling plants and are generally considered mixed materials that can't be recycled. To reduce your impact on the planet, try **biodegradable** floss made from silk and look for floss packaged in paper.
-  **Choose eco-friendly toothpaste options** Rather than purchasing a plastic tube of toothpaste, consider making the switch to a plastic-free option. You can use **toothpaste tablets**, which are chewable, mint-sized tablets that can be stored in reusable jars or recyclable packaging.
-  **Recycle** Some organizations work with consumers and dentists' offices to recycle old toothbrushes, electric toothbrush heads, floss picks and more. Check if your dentist's office participates in any recycling programs.