

Prevenção e higiene oral...

Cuidar corretamente dos dentes e gengivas e visitar regularmente o dentista, o sorriso pode durar a vida toda!

A saúde oral é determinante para a saúde e qualidade de vida global e tem elevadas implicações no nosso bem-estar e no relacionamento com terceiros. Uma boca saudável facilita a comunicação e interação com os outros.

A higiene bucal é considerada a melhor forma de prevenção de cáries, gengivites, periodontites e outros problemas na boca como o mau – hálito (halitose). Com uma correta higiene conseguimos evitar situações dolorosas na boca e na face, evitando problemas que podem limitar atividades normais do nosso dia-a-dia, como mastigar, sorrir ou falar.

Quais as vantagens da higiene oral diária para a saúde

Principalmente para os dentes e gengivas e com isso pode-se evitar a maior parte das doenças da boca, mas vai ajudar também a mastigar bem todos os alimentos, ajuda a pronunciar bem todas as palavras e pode-se manter um sorriso cheio de vitalidade.

5 passos para manter a sua boca saudável...

Como parte integrante de um estilo de vida saudável, siga estes 5 passos para a manutenção de uma Boa Saúde Oral:

1. VISITAR REGULARMENTE O SEU DENTISTA

Exames dentários e limpezas regulares são a melhor forma de prevenir o aparecimento de problemas na boca ou impedir outros, mais pequenos, de se tornarem maiores.

As doenças orais muitas vezes são difíceis de identificar. O seu dentista poderá diagnosticá-las facilmente com um exame de rotina.

2. MANTER A BOCA LIMPA

Escove os dentes e a língua pelo menos duas vezes por dia com uma escova macia e uma pasta com flúor para remover a placa bacteriana, a qual causa o aparecimento de cavidades dentárias e doenças nas gengivas.

Utilize fio dentário todos os dias. Se não o fizer estará a perder mais de um terço da sua superfície dentária.

O seu dentista poderá ainda recomendar o uso de um elixir para a higiene oral como forma de prevenir cáries e gengivites.

3. COMER E BEBER: CUIDADOS A TER

A comida saudável tem um papel fundamental para uma boa saúde oral. Para além de uma boca saudável ser parte integrante de um corpo saudável, os melhores nutrientes de uma refeição saudável ajudam a manter a boca sã.

Limite a quantidade de vezes que consome alimentos e bebidas com açúcar e acidificados. O açúcar é uma das muitas causas de problemas dentários e a acidez dos alimentos desempenha um papel importante na erosão dentária.

4. OBSERVAR A SUA BOCA REGULARMENTE

Observe sinais de alarme de gengivites: vermelhidão, brilho, inchaço, dor ou inflamação e gengivas sensíveis; sangramento quando escova ou passa o fio dentário; ou mau hálito que não desaparece.

Observe sinais de possível perda de dentes: dentes sensíveis ao calor, ao frio, ao doce e à pressão.

Observe sinais de alarme de cancro oral: sangramento que não se consegue explicar, feridas que não saem no período normal de 7 a 10 dias, zonas muito encarnadas ou brancas, entorpecimento ou prurido. Os três sítios mais comuns para o aparecimento do cancro oral são os lados e parte de baixo da língua, bem como o céu-da-boca.

Reporte qualquer destes sintomas ao seu dentista!

5. EVITAR TODOS OS PRODUTOS DE TABACO

Fumar afeta a sua saúde oral de diversas formas: inflamação nas gengivas, mau hálito, e torna os dentes sujos, podendo provocar a sua perda.

Para além de arruinar o seu sorriso, fumar pode provocar cancro oral, doença cardiovascular e uma variedade de outros cancros – todos eles podem matar!

27 de Março

Dia Nacional do Dador de Sangue



DAR SANGUE É PROMOVER A VIDA

O sangue é um produto humano insubstituível, e é utilizado em diversas situações e doenças tais como cirurgias, acidentes, anemias entre outras...

Dar sangue é um ato seguro, singelo, cómodo e necessário para que muitas pessoas possam solucionar o seu problema de saúde ou até mesmo salvar a sua vida.

As campanhas encetadas pelo IPST, IP e Hospitais visam informar a comunidade e sensibilizá-la para que o seu contributo seja uma realidade por parte de todos aqueles que estão aptos a fazê-lo.

Responder em tempo útil a todas as solicitações hospitalares é o objetivo maior dos promotores da dádiva.

Para mais informações consulte:

- Direção Geral da Saúde: www.dgs.pt
- Ordem dos Médicos Dentistas: <https://www.ond.pt/>

Fonte: Plataforma Saúde Oral