



Boca sã

EM QUALQUER IDADE

Manter a boca e os dentes saudáveis é uma aposta no bem-estar e na qualidade de vida. Em qualquer idade!

MAIS DO QUE HIGIENE

Uma boca e uns dentes saudáveis permitem comer, falar e sorrir com conforto, contribuindo para a saúde e bem-estar. Com confiança!

Com os anos, surgem alterações na boca: cáries, principalmente nas raízes dos dentes; doenças das gengivas; perda, desgaste ou alteração da cor dos dentes; cancro; boca seca; mucosas mais sensíveis e finas e diminuição do paladar.

Estas são razões acrescidas para cuidar da saúde da sua boca.

BOCA Sã PARA UMA VIDA MELHOR

A higiene oral diária é o primeiro dos cuidados. Escove os dentes, pelo menos 3 vezes por dia, com uma escova macia, e use escovilhões ou fio dentário para lavar os espaços entre os dentes.

Em caso de dificuldade na mobilidade das mãos, opte por uma escova eléctrica.

Prefira um dentífrico e uma solução para bochechar com flúor, para prevenir placa bacteriana e cáries. Os “desinfetantes” não devem ser usados indiscriminadamente pois podem diminuir o número de bactérias benéficas na boca. Se sentir a boca seca, recorra a substitutos de saliva e tenha cuidado com alimentos ricos em açúcar.

E COM O USO DE PRÓTESES

As próteses removíveis, sejam parciais ou totais, devem merecer cuidados especiais. Antes de mais na adaptação durante os primeiros dias:

- › Opte por alimentos moles, em pequenos pedaços e facilmente mastigáveis (como por exemplo sopas, carne picada, peixe, iogurte, queijo, gelatina)
- › Faça pequenas refeições, várias vezes ao dia
- › Mastigue bem e devagar antes de engolir
- › Leia em voz alta, pronunciando as palavras mais difíceis devagar e com clareza
- › Se a prótese estiver a magoar ou notar inflamação, não insista na sua utilização. Consulte um médico dentista
- › A adaptação à prótese requer tempo. Seja paciente.

A higiene e a manutenção das suas próteses são muito importantes:

Se forem fixas, utilize uma escova e fio dentário apropriados e escovilhões de próteses dentárias. Se forem removíveis, lave-as após as refeições, com uma escova e pasta de dentes ou produtos indicados, para evitar a formação de tártaro e manchas. Deve passá-las por água abundantemente.

Remova as próteses durante o sono para que a boca descanse, salvo em raras exceções e por indicação do seu médico dentista.

Pode conservá-las em água com desinfetantes apropriados. Respeite sempre a indicação quanto ao tempo necessário para uma acção eficaz.

ANTES QUE DOA...

A ida 2 vezes por ano ao Médico Dentista é importante para:

- › Detectar eventuais problemas o mais cedo possível
- › Ajustar a prótese às alterações da boca, mantendo o conforto

Sempre que surja qualquer mal-estar na boca deve procurar a ajuda do médico dentista.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Nesta farmácia sabemos como a saúde oral é importante para a qualidade de vida e o estado geral de saúde. Aqui encontra, por isso, aconselhamento sobre os cuidados e os produtos mais adequados para manter uma boca e dentes saudáveis em qualquer idade e para a manutenção e uso das suas próteses. Para que continue a comer, falar e sorrir com todo o conforto, preserve a saúde da sua boca. Nós ajudamo-lo nesta tarefa.