



Ósseo Informar

INFORMATIVO BIMESTRAL - ANO I - Nº 2 - DEZEMBRO/JANEIRO - 2012



2 Conheça a importância da prática de exercícios físicos

3 Saiba como manter a sua saúde bucal perfeita, neste verão

4 Doença periodontal: aprenda o que é e como evitá-la

Nesta edição especial de fim de ano, o **Ósseo Informar** traz a você um conteúdo diversificado e voltado aos cuidados que você deve ter nessas férias. Você vai conhecer a importância dos exercícios físicos no cotidiano e para que áreas do organismo eles são benéficos.

Além disso, o **Ósseo Informar** explica a você os cuidados que devem ser tomados com sua saúde bucal, neste verão. Entenda quais as doenças comuns nessa época do ano e como evitá-las. Trazemos dicas de precauções básicas que podem contribuir para manter seus dentes saudáveis, sem risco de maiores preocupações que poderiam estragar sua diversão.

Ainda nesta edição, saiba mais sobre a doença periodontal. Esse problema é o terror na vida de muitas pessoas, ele causa o amolecer dos dentes permanentes e estes podem, até mesmo, chegar a cair. Aqui, ensinamos formas de evitar esse pesadelo e viver tranquilo.

Aproveite essas dicas para não ter problemas neste fim de ano. **A Ósseo Implantar deseja a você e aos seus familiares, um feliz Natal um Ano Novo cheio de alegria!**

expediente

Publicação da Ósseo Implantar Reabilitação Odontológica / **Produção:** Blanco Lima Com. e Marketing (www.blancolima.com.br) / **Jornalista responsável:** Elvis Cândido Lima (Mtb: 1367) **Diagramação e revisão final:** Mayara Galindo.

POR UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL!



A ciência do esporte vem desenvolvendo estudos e demonstrando a importância que a prática constante de uma atividade física bem planejada tem para que as pessoas possam ter uma vida mais saudável.

A prática regular de atividade física está ligada à imagem de pessoas saudáveis. Duas ideias explicam a associação entre o exercício e a saúde: a primeira defende que alguns indivíduos apresentam uma predisposição genética à prática de exercício físico, por possuírem boa saúde, vigor físico e disposição mental; a outra proposta diz que a atividade física, na verdade, representa um estímulo ambiental responsável pela ausência de doenças, saúde mental e boa aptidão física. Os dois con-

ceitos são importantes e se relacionam.

Os benefícios dessa prática se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista músculo-esquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular, da postura e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. No caso de crianças, pode ajudar no desenvolvimento das habilidades psicomotoras. Contribui diretamente para a melhora da auto-estima e da capacidade mental, diminui os índices de colesterol, auxilia no tratamento de problemas de depressão e doenças crônicas. Isso tudo além de combater os radicais livres que causam o envelhecimento precoce, fortalecimento dos ossos, controle do sono e melhora nos índices de estresse e ansiedade.

É importante ressaltar que algumas profissões em específico, conduzem as pessoas ao sedentarismo; são aquelas em que o indivíduo fica parte do dia na mesma posição, (o tempo todo em pé ou sentado), comprometendo, inclusive, a questão postural. Algumas empresas com grande número de funcionários adotaram um método de atividade física chamada GINÁSTICA LABORAL, melhorando com isso a disposição e saúde dos funcionários.

A escolha da atividade deve ser feita individualmente, levando-se em conta os seguintes fatores: preferência pessoal, aptidão necessária e risco associado à atividade.

Escolher um profissional da área de educação física, é fundamental para obter resultados que vão de encontro ao objetivo de cada indivíduo, seja estético ou melhor condicionamento físico e saúde.

VERÃO EXIGE MAIS CUIDADOS COM OS DENTES

A ÓSSEO IMPLANTARTE DÁ DICAS DE COMO MANTER A SAÚDE BUCAL, NESTE VERÃO



No verão, os cuidados com o corpo devem ser redobrados. Proteger a pele e os cabelos é essencial, mas, além disso, uma outra área muito importante merece ter nossa atenção: a saúde bucal.

Em meio ao calor intenso, procuramos alguma bebida para nos refrescar, é natural. Entretanto, quase sempre substituímos a água ou algo nutritivo, por um refrigerante ou coisas cítricas, como o limão.

Isso prejudica a saúde bucal e pode ser a causa da erosão nos dentes.

Deve-se evitar ingerir alimentos como doces, sorvetes, sanduíches, bebidas alcoólicas, já que são extremamente nocivos aos dentes. O ideal é consumir os considerados “higienizadores naturais” como a maçã, a laranja, a pêra, entre outros.

Visite a Ósseo Implantar antes de viajar, para que ele observe se você precisa de alguma restauração de algo que já não esteja em boas condições em sua boca. Uma boa higienização é essencial. A remoção de tártaros, placas bacterianas e, caso seja necessário, a realização de um tratamento na gengiva.

Por questões estéticas, uma boa opção é o clareamento dentário. Quem é que não quer ficar belo nesse verão? O tom dos dentes clareados combina muito bem com a cor bronzeada, que essa época do ano nos oferece.

Dicas gerais:

- Os resíduos de alimentos e micro-organismos que ficam alojados podem causar placas bacterianas – uma fina camada que fica sobre os dentes. Com isso, há uma perda do esmalte dos dentes, o que facilita o surgimento das cáries. Para prevenir isso, uma boa alternativa é o uso do flúor ou do creme dental com flúor. Escovar os dentes corretamente e usar a fita dental também ajuda a manter a boca saudável;

- Para prevenir problemas de gengiva, escove os dentes e use fita dental pelo menos uma vez ao dia, tenha uma dieta balanceada e evite o cigarro;

- Próteses dentárias: as pessoas que utilizam Prótese Total (dentadura), devem tomar mais cuidados. O ideal é consumir alimentos macios e não pegajosos, a manutenção nesse caso, é essencial;

- Além disso, a limpeza da língua é essencial. Ela deve ser feita todas as vezes que escovar os dentes, existem objetos próprios para essa higienização.

Agora é só seguir as dicas para manter sua saúde bucal perfeita e curtir suas férias saudavelmente!

AFTAS: COMUNS E DOLOROSAS

A Ósseo Implantar traz informações sobre as aftas, lesões comuns, mas que incomodam bastante

As aftas são lesões vesiculosas da mucosa oral (tecido de revestimento interno da boca). Ocorrem, geralmente, nas bochechas, nos lábios e na língua. Às vezes podem aparecer no céu da boca e na gengiva.

As vesículas são rompidas de forma rápida, sendo que a afta é quase sempre vista como uma úlcera rasa, arredondada, de fundo

amarelado e de bordas avermelhadas. Seu diâmetro é em torno de 5mm. São muito dolorosas, principalmente, nos primeiros cinco dias. A ferida fica de 10 a 14 dias e a mucosa da boca se recupera totalmente e assim, não deixa cicatrizes.

A afta não é grave e pode ser consequência de algumas patologias associadas, como anemia, doença celíaca e distúrbios gastrointestinais.

Fique atento neste verão! Faça sua higiene bucal corretamente e fique livre de maiores complicações.

boas festas

DOENÇA PERIODONTAL: COMO EVITÁ-LA

Que os dentes de leite ficam moles caem e, logo após, nascem os dentes permanentes no lugar, todo mundo já sabe. Mas, o que alguns não sabem, é que os dentes permanentes também podem amolecer. No entanto, isso não é normal, é um quadro patológico.

Uma das doenças que pode causar essa mobilidade é a doença periodontal. Ela pode ter início quando há um acúmulo de placas bacterianas – o que ocorre pela falta de assiduidade na escovação dos dentes, ou mesmo, por não escová-los corretamente.

Primeiro, aparece a gengivite, que é a inflamação da gengiva. Ela sangra, mas, normalmente, não dói. Ao sangrar, pode ser que a pessoa opte por não escovar mais os dentes ou escovar menos e isso agrava o quadro. A placa mineraliza (“vira pedra”) e aí surge o tártaro. Quando chega a esse estágio, a doença só tem tratamento com o auxílio de um dentista. É necessário que seja realizada uma raspagem – que é a remoção do tártaro, utilizando curetas e outros aparelhos.

O tártaro pode entrar embaixo da gengiva e estimular a formação de bolsas periodontais, o que causa a perda óssea. Sem sustentação, o dente fica mole e, dependendo da intensidade do problema, pode vir a cair, até mesmo, com um simples espirro.



A ÓSSEO IMPLANTAR DESEJA BOAS FESTAS A TODOS!

O fim de ano é uma época muito esperada por todos. É nesse período que chegam as férias e que temos comemorações especiais, como o Natal e Ano Novo.

Para garantir a diversão sem maiores preocupações, a Ósseo Implantar trouxe nesse informativo um conteúdo voltado aos cuidados com os dentes e com a saúde bucal, neste verão. Siga as dicas e qualquer dúvida, entre em contato conosco. Teremos o maior prazer em atendê-lo!

Na celebração do Natal e Ano Novo, nada melhor do que estar com a família e amigos. A Ósseo Implantar deseja a você um ótimo verão, um feliz Natal e um Ano Novo cheio de inovação e esperança!

O objetivo da Ósseo Implantar é oferecer aos pacientes um tratamento odontológico completo. Na clínica, entende-se que o ser humano tem desejos, medos e estima e esse é trabalho nos pacientes, juntamente com o atendimento de saúde bucal. No ano de 2011 foi assim e esperamos que em 2012 novas conquistas sejam alcançadas para melhor atendê-los. Boas férias!

