

podem ser de tratamento dispendioso), assim como qualquer outro outro tipo de lesões que possam ocorrer nos desportos de contacto como o rãguebi e o basquetebol. Se você ou os seus filhos precisarem de protecção para os dentes (mouthguard em Inglês) é preferível mandar fazer uma por medida no dentista para ter a certeza de que se ajusta à boca, em vez de comprar uma já feita na farmácia.

Aprenda a salvar um dente (e certifique-se de que as crianças também aprendem). Se por acaso um dente for arrancado num acidente, se agir de imediato poderá salvá-lo. Primeiro encontre o dente, segure-o cuidadosamente pelo esmalte, a parte superior do dente, não o segure pela raiz. Se esta estiver suja, lave-a cuidadosamente com leite - mas nunca a esfregue com força. Introduza o dente imediatamente na cavidade e vá logo ao dentista. Caso não consiga voltar a inserir o dente, embrulhe-o cuidadosamente em filme de plástico ou coloque-o numa caixa pequena com leite e vá de seguida ao dentista.

A próxima semana (de 2 a 8 de Agosto) é a semana dedicada à saúde dentária.

Os números de telefone aqui mencionados estavam correctos à data da publicação, mas não são continuamente actualizados. Talvez seja necessário verificar os números na lista telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111



Portuguese
27 July 1998

COMO POUPAR DINHEIRO NAS CONTAS DO DENTISTA

How to save money on dental bills

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Fazer exames dentários regulares é um bom investimento na saúde da sua boca. Mas a verdade é que cuidar dos dentes em casa pode significar menos idas ao dentista para problemas como cárie dentária e doença nas gengivas.

Passe mais tempo a escovar e a usar o fio dentário - e menos tempo no dentista. Alguns segundos a escovar os dentes com dentifício refresca a sua boca - mas não é suficiente para evitar problemas. Infecção nas gengivas é a razão principal dos adultos perderem dentes que, se se espalhar para os ossos que os seguram no seu lugar, dá origem a que fiquem soltos e acabem por cair. A infecção nas gengivas é causada pela acumulação duma substância invisível chamada placa dentária.

Mas escovar e usar o fio dentário cuidadosamente retira essa placa - incluindo a bactéria nela existente que causa a cárie dentária. Use uma escova pequena e macia, substituindo-a quando os pêlos começarem a ficar tortos (aproximadamente de seis em seis semanas), e use uma porção pequena de pasta com flúor, mais ou menos do tamanho de uma ervilha. Escove os dentes depois do pequeno-almoço e antes de ir para a cama, escovando cada dente com movimentos circulares ou verticais, não se esquecendo das superfícies interiores dos dentes. Use o fio ou a fita dentária (“dental floss” e “dental tape” respectivamente) todos os dias para limpar entre os dentes, onde a escova não alcança.

E se as gengivas sangrarem? Significa que estão inflamadas e em risco de infectar, continue a escovar os dentes e converse com o dentista. Nunca partilhe a sua escova de dentes, porque a bactéria que causa a cárie dentária pode passar de uma pessoa para outra.

Ajude as crianças a escovarem os dentes. As crianças precisam normalmente de ajuda a escovar os dentes até aos sete ou oito anos,

e de ajuda a usar o fio dentário até aos dez anos. Certifique-se de que sabem escovar os dentes correctamente usando apenas uma quantidade pequena de pasta com flúor. (As crianças menores de seis anos devem usar pasta de dentes com pouco flúor). Comprimidos para coloração da placa dentária, vendidos nas farmácias, permitem que os pais e as crianças verifiquem onde está retida a placa na superfície interior dos dentes. Está certo usar produtos anti-placa para bochechar, desde que se compreenda não serem substitutos para o hábito de escovar e usar o fio para os dentes cuidadosamente.

Consuma alimentos aconselháveis para os dentes. Algumas merendas e bebidas consumidas regularmente entre as refeições podem estragar os dentes, as quais incluem alimentos doces que se agarrem aos dentes, refrigerantes, bebidas para os desportistas e até mesmo sumo de fruta. Tente incentivar as crianças a não os comerem com frequência. Alimentos saudáveis para comer entre as refeições, tanto para os adultos como para as crianças, incluem fruta e lacticínios com pouca gordura, como leite, queijo e iogurte (mas dê leite e seus derivados com teor normal de gordura às crianças menores de cinco anos). Os lacticínios contêm uma proteína especial que contribui para evitar a cárie dentária. Beba água da torneira entre as refeições - visto ter flúor, o qual fortifica os dentes.

Mastigue pastilhas elásticas sem açúcar. Mastigar este tipo de pastilhas elásticas durante 20 minutos depois de se comer ajuda a lutar contra a cárie dentária, porque aumenta a produção da saliva - e a saliva ajuda a proteger contra cárie, limpa as partículas de comida que ficam agarradas aos dentes e isso significa menos placa. Mas é importante que as pastilhas elásticas tenham as palavras “sugar free” (sem açúcar) na embalagem.

Use protecção para os dentes se praticar desporto. As protecções para os dentes podem reduzir o risco de lesões dentárias (as quais