

CRÉDITO PESSOAL PARA MEDICINA DENTÁRIA

A Caixa disponibiliza-lhe uma Linha de Crédito Pessoal inovadora para as necessidades clínicas de Medicina Dentária, para financiamento de intervenções no âmbito desta área fundamental da saúde.

CRÉDITO PESSOAL SAÚDE:

- Montantes a partir de €5.000 e prazo de 2 até 5 anos;
- Prestações desde €18,31 por cada €1.000* a 60 meses.

Pode beneficiar de reduções na taxa de juro, em função dos produtos que possua na Caixa.

Conheça todas as opções que a Caixa tem para si em www.cgd.pt, numa Agência, ou ligue para o serviço Caixadirecta pelo n.º 707 24 24 24 (24 horas por dia / todos os dias do ano).

*TAEG de 4,8%, calculada com base na Euribor 3M + 2,5%, em Outubro de 2010, para um crédito de € 25.000, com reembolso a 60 meses. Exemplo para operação com finalidade de despesas de saúde em estabelecimentos HPP Saúde (Grupo CGD), para proponente com 30 anos e garantia de fiança. Prestação mensal €457,73. Montante total imputado ao consumidor: €28.009,81.



FOLHETOS EDUCATIVOS
ORDEM DOS MÉDICOS DENTISTAS

PREVENÇÃO E HIGIENE ORAL



Com o apoio:



01

QUAIS AS VANTAGENS DA HIGIENE ORAL DIÁRIA PARA A SAÚDE?

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



02

QUANDO DEVO SER CONSULTADO PELO MÉDICO DENTISTA?

Pelo menos uma vez por ano e desde a erupção do 1º dente, para prevenir qualquer desenvolvimento de doença nos dentes ou nas gengivas, até porque: Prevenir é sempre mais fácil que tratar.



03

PARA QUE MAIS SERVEM OS DENTES?


- Dentes para Rir
- Dentes para Mastigar
- Dentes para Falar
- Dentes para Beijar
- Dentes para Namorar
- Dentes para Viajar
- Dentes para Brincar
- Dentes para Estudar
- Dentes para Trabalhar
- Dentes para Conversar
- Dentes para Dormir




04

QUAL A MELHOR DIETA, PARA CONSERVAR OS DENTES MAIS SAUDÁVEIS?


Deve ser simples, variada e equilibrada. Evitar comer doces, fora das horas das refeições, de preferência só à sobremesa.

05  **SABE UM TRUQUE PARA MANTER OS SEUS DENTES SAUDÁVEIS?**


Técnica 2 X 2 X 2
 -2 vezes por dia
 -2 minutos de escovagem
 -2 horas sem comer a seguir à escovagem e às refeições principais.

06  **QUANDO DEVO MUDAR A MINHA ESCOVA DENTÁRIA?**

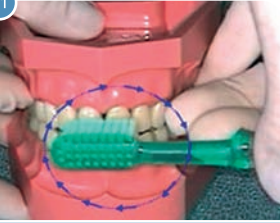
A cada 3 meses
e para não se esquecer:
 Nova estação, nova escova na mão
 No Outono, no Inverno, na Primavera e no Verão.


07  **QUE INSTRUMENTOS DEVO USAR PARA ESCOVAR OS DENTES?**


Pasta e escova (eléctrica ou não), mas também pode usar o fio ou fita dentária e o escovilhão.


08  **COMO DEVO HIGIENIZAR A BOCA?**


Cont. >>

01  **Faça movimentos aos círculos em todas as faces dos dentes.**

02  **Movimentos que deve fazer quando escova a face externa dos dentes.**

03  **Não esqueça de escovar a superfície dos dentes na zona da mastigação.**

04  **Movimentos que deve fazer quando escova a face interna dos dentes.**

08  **COMO DEVO HIGIENIZAR A BOCA? (CONT.)**

Começa por primeiro usar o fio ou fita dentária ou então o escovilhão para tirares todos os restos de comida que podem ter ficado presos entre os dentes;

Depois coloca na escova uma quantidade de pasta do tamanho de uma ervilha;

Evita molhares com água a escova e a pasta;
 Podes começar por escovar todos os dentes de cima, começa pelos que ficam mais atrás de um dos lados;

Deves fazer movimentos aos círculos (às rodinhas) em todas as faces do último dente e depois deves repetir o mesmo no dente ao lado e por aí adiante até ao último dente do outro lado da boca;

De seguida faz o mesmo com os dentes de baixo;


No fim escova a língua, só com a escova, de trás para a frente.

09  **COMO DEVO USAR O FIO DENTÁRIO?**

Deve retirar da embalagem cerca de 40cm e enrolar no dedo médio de uma mão a maior parte dele, o restante no dedo médio da outra mão; com a ajuda dos polegares deve retirar os restos de alimentos dos dentes de cima e com a ajuda dos indicadores retirar dos dentes inferiores. Na vigilância regular da sua boca, o médico dentista deverá ser o seu melhor parceiro.

05  **Como deve passar o fio dentário entre os dentes, sem traumatizar a gengiva.**

06  **Posição dos polegares para higienizar com o fio dentário no maxilar superior.**

10  **UMAS "BOCAS" MUITO IMPORTANTES:**

Quando uma pessoa não goza de saúde oral não está de perfeita saúde;

A manutenção das aúde oral em bom estado ajuda a prolongar a qualidade e a quantidade de vida;

A mais barata forma de tratamento é sempre a PREVENÇÃO e o adiamento do tratamento é aumentar a dificuldade na sua execução;

O correcto alinhamento dos dentes é importante no equilíbrio postural do corpo;

A saúde oral é essencial para a maximizar o desempenho dos atletas;

Uma boca saudável facilita a comunicação e a interacção com os outros. A saúde oral está ao nosso alcance, basta querer.



ORDEM DOS MÉDICOS DENTISTAS
 Av. Dr. Antunes Guimarães, 463 - 4100-080 Porto | Portugal
 Tel: + 351 22 619 76 90 / Fax: + 351 22 619 76 99
 E-mail: ordem.sede@omd.pt
 Web: www.omd.pt

RECOMENDAMOS TAMBÉM A LEITURA DE:
 Branqueamento Dentário, Cancro Oral,
 Cárie Dentária e Dentisteria, Cirurgia Oral, Endodontia,
 Implantes Dentários, Mau Hábito, Ortodontia e Periodontologia