

Viva Melhor em **BoaForma**

TRIMESTRAL • ANO XVI • Nº 172 • DEZEMBRO DE 2009 A FEVEREIRO DE 2010 • PREÇO PORTUGAL: € 2,75 (IVA incluído)

APOSTA NO TREINO PERSONALIZADO
JOSÉ CARLOS PEREIRA
"QUERO TER UM CORPO
MAIS TONIFICADO"

FITNESS no INVERNO

* Prepare-se para a NEVE

* **BOOTCAMP**: ao estilo militar

* **WOMAN STRETCHING**: só para elas

"SOCORRO,
NÃO CONSIGO
PARAR DE COMER!"
QUE FAZER
À COMPULSÃO
ALIMENTAR?

CIRURGIA PLÁSTICA

**CONQUISTE A IMAGEM
QUE DESEJA**

- ☒ O que deve saber antes da operação
- ☒ Rosto: a técnica certa
- ☒ Corpo: as opções mais eficazes
- ☒ Novidades não-invasivas

Em tempo de frio
também se faz **DIETA!**

- * Quais os melhores hábitos nutricionais
- * Regime para controlar o apetite



Para obter melhores resultados desportivos

Proteja os seus dentes!

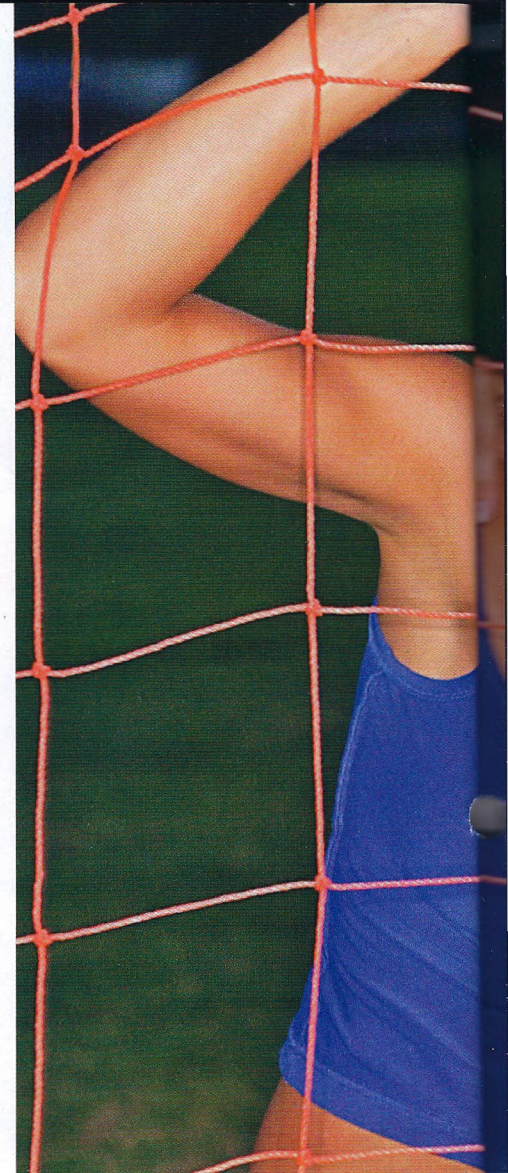
Um problema dentário pode condicionar a *performance* desportiva. Se pretende obter melhores resultados, cuide da sua saúde oral.

A prática regular de exercício físico tem elevada importância na saúde geral, não sendo a boca excepção. Esta relação tem particular importância, uma vez que uma pobre saúde oral (cáries, doença periodontal e perda de dentes) está relacionada com o aumento do risco de lesões desportivas, bem como de patologias como a diabetes, doenças pulmonares por aspiração de bactérias patogénicas e doenças cardíacas devido ao aumento de bactérias em circulação, sendo estas enfermidades limitativas a um desempenho desportivo de excelência.

Siga os
conselhos
de Pedro F.
Lopes,
dentista



área mais exposta ao trauma. Algo que pode minimizar as consequências de eventos deste tipo é a utilização de protectores bucais. Estes "equipamentos" cobrem os dentes, minimizando as lesões, não só nos dentes como, também, na língua e nos restantes tecidos moles orais. A sua utilização poderá fazer-se em qualquer idade, estando particularmente indicada para os praticantes de desportos de contacto (futebol, hóquei, *kickboxing*, entre outros) ou desportos radicais (como o *surf*, o *skate* ou os patins em linha). Assim, para prevenir uma situação desagradável (fracturas dentárias, ósseas, ou perda de dentes), a utilização de protectores bucais torna-se essencial. Existem vários tipos; contudo, os confeccionados pelo seu médico dentista são individualizados e perfeitamente adaptados, sendo os mais eficazes na protecção dentária, interferindo menos na respiração e na fonação do desportista.



Além do risco de traumatismos (fracturas dentárias ou ósseas) associados aos desportos de contacto, outras modalidades existem que acarretam por si só alguns riscos para a saúde oral. Exemplos disso são o mergulho e a natação. As diferenças de pressão que ocorrem durante a prática de mergulho podem causar vários problemas dentários, denominados barotraumas. Dores dentárias (resultantes de cáries profundas ou restaurações defeituosas) e problemas nas articulações temporomandibulares podem ocorrer dessa actividade desportiva. A natação, por mecanismos diferentes do mergulho, tem sido relacionada com alterações na superfície dentária (erosão do esmalte), consequência do baixo pH da água das piscinas, sendo aconselhado que o mesmo seja mantido entre os valores de 7,2 e 8, conseguindo-se, com isso, reduzir o risco de erosão em exposições prolongadas.

Uma dieta equilibrada, rica em hidratos de carbono, é fundamental para melhorar a *performance* do desportista,

PREVINA OS ACIDENTES

Quem pratica desporto sabe que os acidentes podem acontecer e dos mesmos surgir lesões, com maior ou menor gravidade. As mais frequentes ocorrem na região orofacial, que, habitualmente, é a



Durante a prática desportiva tome medidas que garantam a integridade do seu sorriso

contudo, é de salientar a relação próxima entre a cárie dentária e o consumo de hidratos de carbono, sendo portanto necessárias uma escolha ponderada dos alimentos e uma boa higiene oral. Também a hidratação assume um papel importante na *performance* desportiva, bem como na redução do risco de cárie, devido ao aumento do fluxo salivar. A ingestão de bebidas denominadas desportivas tem sido associada à erosão e à cárie dentária, devido ao alto teor ácido e de açúcar nelas presente. Assim, sempre que possível, deverá optar-se pela ingestão de água ou bebidas sem açúcar.

CONSULTE O ESPECIALISTA

Visitas regulares ao dentista devem fazer parte da rotina de cada um, particularmente do praticante desportivo, já que o estado da saúde oral tem repercussões no desempenho do atleta. Tendo a prevenção um papel preponderante, através de uma boa higiene oral e de um adequado acom-

panhamento pelo seu dentista, sempre que necessário o tratamento das cáries, da doença periodontal (doença das gengivas) e com a correcção de situações de má oclusão através da colocação de aparelhos ortodónticos (corrige a posição e o encaixe dos

dentes), goteiras oclusais (melhora a postura corporal, os problemas articulares e musculares) e colocação de dentes em falta, através de próteses ou implantes dentários, poderá melhorar significativamente a sua *performance* desportiva. **BF**

Conselhos para uma boa saúde oral

- Fazer visitas regulares ao dentista (a cada seis meses);
- Manter uma boa higiene oral (escovagem duas vezes por dia, uso de fio dentário e mudança de escova de dentes a cada três meses);
- Optar por uma alimentação saudável (rica em leite, fruta e vegetais, iogurtes e queijo);
- Evitar bebidas desportivas (quando utilizadas, devem ser bebidas rapidamente, preferencialmente frescas, não devem permanecer muito tempo na boca e o protector bucal não deve ser colocado imediatamente após a sua ingestão);
- Utilizar protectores bucais individualizados (caso um dente seja perdido, o mesmo deve ser lavado em água ou soro fisiológico e recolocado imediatamente. Se tal não for possível, deve dirigir-se a um dentista, transportando o dente em leite ou soro fisiológico; em caso de fractura deve procurar os fragmentos e transportá-los até ao especialista).

Texto: Pedro Ferreira Lopes, médico dentista (Travessa da Fábrica das Sedas, nº 22, Lisboa, Tel.: 213 833 444/556). Fotos: Arquivo