



Dr. PEDRO
FERREIRA LOPES
Médico Dentista

28 DE ABRIL
DIA MUNDIAL DO SORRISO

Cuide da sua BOCA

Sorrir é uma atitude simples,
que aumenta a qualidade
de vida e pode mudar
o dia de uma pessoa

Fotos: iStock



A 28 de abril celebra-se o Dia Mundial do Sorriso que tem como objetivo sensibilizar as pessoas a tomar medidas para melhorar a saúde oral e tentar desta forma reduzir a incidência das cáries, das doenças periodontais e dos cancrois orais. Cada vez mais existe a preocupação em ter um sorriso bonito mas o importante mesmo é que ele seja, também, saudável. Além disso, o sorriso pode mudar o seu dia! Se estiver num daqueles em que acordou

de mau humor, é preciso sorrir para que a sua rotina ganhe outro sentido. Não há dúvidas de que este gesto tão simples e simbólico influencia a vida de qualquer um. O sorriso é uma das partes do corpo em que as pessoas mais reparam e não há dúvidas de que os dentes saudáveis e bonitos transmitem mais con-

fiança e elevam a autoestima. O médico dentista Pedro Ferreira Lopes, conhecido por cuidar da saúde oral de figuras públicas como Ana Moura, António Raminhos, Vítor Silva Costa, Katia e Elma Aveiro, Cinha Jardim, João Paulo Rodrigues e Pimpinha Jardim, entre outras, dá dicas de como manter a sua boca saudável. ■

**"Sorrir faz bem à vida e contribui
para a autoestima de qualquer pessoa.
Para isso, é importante ter dentes saudáveis"**

Como obter um sorriso mais cativante?

Importância na vida social

“Para quem está no mercado de trabalho, um sorriso saudável é fundamental”, diz o médico. A vontade de parecer mais jovem, bonito(a) e apresentável deixaram de ser atributos estéticos e passaram a ser considerados itens básicos para o posicionamento do indivíduo no mercado de trabalho e nas relações pessoais.



Cuidados de higiene

Lembra-se daquelas rotinas de higiene que aprendeu com os seus pais em pequeno? Se pensa em conquistar um sorriso poderoso, não pode esquecer-se de:

- Usar fio dentário no início da limpeza, escovar os dentes com uma escova de cerdas macias e visitar o dentista regularmente. Seguindo estas dicas, a sua boca ficará longe de doenças como a gengivite, cárie e mau hálito.

Cuide da sua alimentação

Sabemos que existem muitos alimentos que ficam agarrados aos dentes ou que **até os mancham após as refeições**. Mas existem aqueles que contribuem para um sorriso mais bonito. Basta selecionar os mais crocantes e saudáveis, como a cenoura e maçã, e alternar com outros na sua dieta. Há que lembrar que a boca faz parte do nosso sistema digestivo e precisa de especial atenção na altura de escolher alguns pratos.

O que comer, então?

Brócolos: contêm ferro e cálcio que ajudam a fortalecer os dentes.

Água: beber água mantém a boca hidratada, estimula a salivação e reduz o risco de ter mau hálito.

Maçã, pera e cenoura: são nutrientes com muitas fibras que ajudam na remoção dos resíduos e bactérias dos dentes.

Cereais, castanhas



e amêndoas:

estes alimentos mais crocantes aumentam a produção de saliva e do pH da boca.

Diminuem a acidez e evitam o crescimento de bactérias na boca.

logurte: Contém muitos nutrientes bons como proteínas, cálcio, fósforo e ácido láctico. Todos estes elementos ajudam a combater as bactérias e fortalecem os dentes.



Visite o seu dentista de seis em seis meses

Prevenir é melhor do que remediar. Por isso, não deixe que uma cárie se apodere do seu sorriso. Consulte o seu médico dentista sempre que necessário para preservar a saúde da sua boca. “Visitar um profissional regularmente é importante para manter um sorriso bonito”, refere Pedro Ferreira Lopes. E mesmo que tenha algum problema, será resolvido o quanto antes e sem a necessidade de tratamentos mais longos.

Sabia que SORRIR:

- diminui a ansiedade
- reduz a tensão arterial
- reforça o sistema imunológico
- tonifica os músculos do rosto
- relaxa
- alivia dores
- aumenta a concentração mental