

## CROSP - Apex Comunicação Na Mídia

Clipping de 02 de junho de 2023

## 93 Notícias | Sergipe

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

15

Notícias - 29/05/2023

## A Curiosa | São Paulo

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

17

Notícias - 29/05/2023

## ABC Agora | São Paulo

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### Dia Mundial sem Tabaco - CROSP alerta sobre as doenças bucais causadas pelo hábito de fumar - ABC Agora

19

Notícias - 30/05/2023

## Acelerada | São Paulo

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

21

Notícias - 29/05/2023

## Acontece Digital Jornal | São Paulo

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

24

Notícias - 29/05/2023

## Agência Estado | Nacional

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, Assuntos de Interesse - Saúde Bucal, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

26

Notícias - 29/05/2023

## Agência GBC | Rio Grande do Sul

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

28

Notícias - 29/05/2023

## Agência O Globo | Nacional

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, Assuntos de Interesse - Saúde Bucal, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

30

Notícias - 29/05/2023

## Alagoasaovivo.com | Alagoas

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

32

Notícias - 29/05/2023

## **Amazonia Press | Amazonas**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

34

Notícias - 29/05/2023

## **Ancora Notícias |**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

36

Notícias - 29/05/2023

## **Atitudes no Esporte |**

Assuntos de Interesse - Dentistas, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **CROSP lança primeira pesquisa sobre ocupação profissional da Odontologia**

38

Notícias - 29/05/2023

## **Bacana.news | Pará**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

40

Notícias - 29/05/2023

## **Bahia Jornal | Bahia**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

42

Notícias - 29/05/2023

## **Botucatu Online | São Paulo**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida - Botucatu Online**

44

Notícias - 29/05/2023

## **Broadcast | Nacional**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, Assuntos de Interesse - Saúde Bucal, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

46

Notícias - 29/05/2023

## **Cabreúva Online | São Paulo**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

48

Notícias - 29/05/2023

## **Cna 7 | Amazonas**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b> Noticias - 29/05/2023	50
<b>ComVc   Paraná</b> Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b> Noticias - 29/05/2023	52
<b>Conecta Oeste   Paraná</b> Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b> Noticias - 29/05/2023	54
<b>Criativa Online   Bahia</b> Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b> Noticias - 29/05/2023	56
<b>Diário de Curitiba   Paraná</b> Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b> Noticias - 29/05/2023	58
<b>Diário de Maringá   Paraná</b> Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b> Noticias - 29/05/2023	60
<b>Dino   São Paulo</b> Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b> Noticias - 29/05/2023	62
<b>Direito &amp; Negócios   São Paulo</b> Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b> Noticias - 29/05/2023	64
<b>Em Notícia   São Paulo</b> Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b> Noticias - 29/05/2023	66
<b>Estação Litoral SP   São Paulo</b>	

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

68

## **É POP na Web | Nacional**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

70

## **Fato Apurado | Minas Gerais**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

72

## **Folha da Minha Sampa | São Paulo**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

74

## **Folha de Uberaba | Minas Gerais**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida - Folha de Uberaba**

Notícias - 29/05/2023

76

## **Folha Vitória | Espírito Santo**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, Assuntos de Interesse - Saúde Bucal, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

78

## **Forum de Sustentabilidade |**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida - Fórum de Sustentabilidade**

Notícias - 29/05/2023

80

## **G1.Globo | Nacional**

Assuntos de Interesse - Cirurgião-dentista, Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Mulher é suspeita de atuar como cirurgiã-dentista sem diploma em Franca, SP**

RIBEIRÃO E FRANCA - 31/05/2023

82

## **Ibaiti News |**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

84

## **IBI | Bahia**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

86

## **Informativo Cidade | Mato Grosso do Sul**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

88

## **Itupeva Agora | São Paulo**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

90

## **Jornal A Hora | Goiás**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

92

## **Jornal da Cidade Online – Poços de Caldas | Minas Gerais**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

94

## **Jornal do Trabalhador | São Paulo**

Assuntos de Interesse - Dentistas, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **CROSP lança primeira pesquisa sobre ocupação profissional da Odontologia**

Saúde - 29/05/2023

96

## **Jornal Integração | Paraná**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

97

## **Jornal Montes Claros | Minas Gerais**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

99

## **Jornal Tribuna | São Paulo**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida - Jornal Tribuna**

Notícias - 29/05/2023

101

## **Jornal Web Digital | Pernambuco**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

103

Notícias - 29/05/2023

## **Kennedy em Dia | Espírito Santo**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

105

Notícias - 29/05/2023

## **Leia Notícias | São Paulo**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

107

Notícias - 29/05/2023

## **MaceióBrasil | Alagoas**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

109

Notícias - 29/05/2023

## **Marreta Urgente |**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida - Marreta Urgente**

111

Notícias - 29/05/2023

## **Mato Grosso Total | Mato Grosso**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

113

Notícias - 29/05/2023

## **Meio & Negócio/BR | São Paulo**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, Assuntos de Interesse - Saúde Bucal, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

115

Notícias - 29/05/2023

## **Mirantedabocaina | Minas Gerais**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

117

Notícias - 29/05/2023

## **MODELS BRASIL.com |**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

119

Notícias - 29/05/2023

## **Mustach | São Paulo**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

121

Notícias - 29/05/2023

## **Na Pauta Online | Goiás**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

123

Notícias - 29/05/2023

## **Notícia na Medida | Amazonas**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

125

Notícias - 29/05/2023

## **Notícias & Artigos | São Paulo**

Assuntos de Interesse - Cirurgiã-dentista, Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Mulher é suspeita de atuar como cirurgiã-dentista sem diploma em Franca, SP**

127

Notícias - 31/05/2023

## **Notícias no Ar |**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

129

Notícias - 29/05/2023

## **NSF Publicações |**

Assuntos de Interesse - Conselho Federal de Odontologia, CROSP - CRO-SP /

### **CFO esclarece sobre segurança da fluoretação da água de abastecimento público**

131

Notícias - 29/05/2023

## **O Alfenense |**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

133

Notícias - 29/05/2023

## **O Estado RJ | Rio de Janeiro**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

135

Notícias - 29/05/2023

## **O Informante Pop |**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /



<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b> Noticias - 29/05/2023	137
<b>O Repórter Regional   São Paulo</b> Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b> Noticias - 29/05/2023	139
<b>Oeste360   São Paulo</b> Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b> Noticias - 29/05/2023	141
<b>Os Cobras da Notícia   Distrito Federal</b> Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b> Noticias - 29/05/2023	143
<b>Panoramago  </b> Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b> Noticias - 29/05/2023	145
<b>Pantanal Em Dia   Piauí</b> Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b> Noticias - 29/05/2023	147
<b>Plantão MS   Mato Grosso do Sul</b> Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b> Noticias - 29/05/2023	149
<b>Pop Mundi   São Paulo</b> Assuntos de Interesse - Cirurgiã-dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - CRO-SP /	
<b>Mulher é investigada suspeita de trabalhar como dentista sem diploma</b> Noticias - 01/06/2023	151
<b>Popular Mais   São Paulo</b> Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Dia Mundial sem Tabaco - CROSP alerta sobre as doenças bucais causadas pelo hábito de fumar</b> Noticias - 30/05/2023	152

## **Por Dentro de Minas | Minas Gerais**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Noticias - 29/05/2023

154

## **Portal +DF | Distrito Federal**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Noticias - 29/05/2023

156

## **Portal ABC | Paraná**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Noticias - 29/05/2023

158

## **Portal Antenados | Minas Gerais**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Noticias - 29/05/2023

160

## **Portal Aqui em Goiás |**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Noticias - 29/05/2023

162

## **Portal Brasileira | Piauí**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Noticias - 29/05/2023

164

## **Portal Correio | São Paulo**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Noticias - 29/05/2023

166

## **Portal da Feira | Bahia**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Noticias - 29/05/2023

168

## **Portal FTN | Mato Grosso do Sul**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Noticias - 29/05/2023

170

## **Portal InvesteNE | Ceará**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida -**

Notícias - 29/05/2023

172

## **Portal Mundo Minas | Minas Gerais**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

174

## **Portal NA | Santa Catarina**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

176

## **Portal Saj Net |**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

178

## **Portal serrolandia | Bahia**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

180

## **Portal Ternura FM | São Paulo**

Assuntos de Interesse - Cirurgiã-dentista, Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Mulher é suspeita de atuar como cirurgiã-dentista sem diploma em Franca**

Notícias - 01/06/2023

182

## **Portal Vamos | Amazonas**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

183

## **RCW TV | Minas Gerais**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Mulheres devem evitar alguns hábitos e incluir outros a fim de reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde da boca**

Notícias - 29/05/2023

185

## **Real News | Rio Grande do Sul**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b>	187
Notícias - 29/05/2023	
<b>remador   Amazonas</b>	
Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b>	189
Notícias - 29/05/2023	
<b>Repórter Diário   São Paulo</b>	
Assuntos de Interesse - ANVISA, Assuntos de Interesse - Ministério da Saúde, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Cigarro mata 11% mais enquanto ABC tem poucas ações no Dia Mundial Sem Tabaco</b>	191
Saúde - 31/05/2023	
<b>Revista Livre SC   Santa Catarina</b>	
Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b>	194
Notícias - 29/05/2023	
<b>Revista Matrimoni   Distrito Federal</b>	
Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b>	196
Notícias - 29/05/2023	
<b>RNP - Rede de Notícias Paranaenses   Pará</b>	
Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Como conciliar saúde bucal e rotina corrida</b>	198
Notícias - 29/05/2023	
<b>Sampi - Notícias que Importam   São Paulo</b>	
Assuntos de Interesse - Cirurgiã-dentista, Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Falsa cirurgiã-dentista é flagrada trabalhando em clínica odontológica em Franca</b>	200
Notícias - 01/06/2023	
Assuntos de Interesse - Cirurgiã-dentista, Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Falsa cirurgiã-dentista é flagrada trabalhando em clínica odontológica em Franca</b>	201
Notícias - 02/06/2023	
<b>Segs   São Paulo</b>	
Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Saúde Bucal, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /	
<b>Dia Mundial sem Tabaco - CROSP alerta sobre as doenças bucais causadas pelo hábito de fumar</b>	202
Notícias - 31/05/2023	
<b>Sentido Horário   São Paulo</b>	

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

204

## **Somos Notícia | Maranhão**

CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

206

## **TaubatéOn | São Paulo**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

210

## **Times Brasília | Distrito Federal**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida | Jornal Times Brasília**

Notícias - 29/05/2023

212

## **Top News |**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

214

## **Uno midias | Amazonas**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias Corporativas - 29/05/2023

216

## **Valor Amazônico | Amazonas**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

218

## **Veja SC |**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Notícias - 29/05/2023

220

## **Vida e Ação | Rio de Janeiro**

Assuntos de Interesse - Cirurgião-dentista, Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, Assuntos de Interesse - Odontológico, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo /

### **Terapia ocupacional ajuda a retardar avanço da Esclerose Múltipla**

Notícias - 01/06/2023

222

## **Vida Moderna | São Paulo**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Noticias - 29/05/2023

225

## **Vila Rica News | Mato Grosso**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Noticias - 29/05/2023

227

## **Xis da questão | São Paulo**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Como conciliar saúde bucal e rotina corrida**

Noticias - 29/05/2023

229

## **Blog Jornal da Mulher | Nacional**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Dia Mundial sem Tabaco - CROSP alerta sobre as doenças bucais causadas pelo hábito de fumar**

Noticias - 31/05/2023

231

## **Jornal Folha Noroeste | -- Sem Visibilidade/Sin Visibilidad --**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP /

### **Dia Mundial sem Tabaco - CROSP alerta sobre as doenças bucais causadas pelo hábito de fumar**

Noticias - 30/05/2023

233

## **Editora Roncarati | São Paulo**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Conselho Federal de Odontologia, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia /

### **Combate ao tabagismo e ao câncer bucal: CFO alerta sobre os malefícios do tabagismo para a saúde bucal**

Noticias - 31/05/2023

235

## **Express News |**

Assuntos de Interesse - Cirurgiã-dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Ministério da Saúde /

### **Cigarros eletrônicos - o vapor que parece inofensivo, pode ser mortal.**

Noticias - 31/05/2023

236

## **Ufjf | Minas Gerais**

Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista /

### **Congresso de Odontologia Hospitalar está com inscrições abertas**

Noticias - 31/05/2023

238

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

Website: <https://crops.org.br/>

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP



## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## [Dia Mundial sem Tabaco - CROSP alerta sobre as doenças bucais causadas pelo hábito de fumar - ABC Agora](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Além de poder predispor doenças bucais como periodontite e halitose, e ainda induzir as pigmentações nos dentes e mucosa, o tabagismo é o principal fator de risco para o câncer de boca. Dados do Centro de Oncologia Bucal (COB), uma unidade auxiliar vinculada à Faculdade de Odontologia de Araçatuba (FOA/UNESP) especializada no diagnóstico e tratamento do câncer de boca, mostram que mais de 80% dos pacientes diagnosticados com câncer de boca apresentam histórico de tabagismo. Destes, cerca de 75% consomem cigarros em conjunto com o álcool e mais de 20% são apenas tabagistas.

Os registros também mostram que a maioria dos pacientes que desenvolveram câncer de boca tratados no COB fumou mais de 35 anos ao longo da vida e consumia, em média, 20 cigarros por dia, denotando uma relação direta do desenvolvimento dos tumores de boca na população de tabagistas com o tempo e intensidade do consumo de cigarros.

Um outro dado que chama atenção nos registros do

Centro Oncológico da FOA/UNESP é que os pacientes diagnosticados com câncer de boca começam a fumar com uma idade média de 12 anos, indicando uma necessidade de atenção para esta faixa de idade, como afirma o professor de Estomatologia da FOA/UNESP, supervisor do COB e membro da Comissão Temática de Políticas Públicas do **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)**, Dr. Daniel Galera Bernabé. 'Os pacientes que desenvolvem câncer de boca associado ao consumo de tabaco começam a fumar muito cedo, o que denota a necessidade de estabelecermos estratégias de prevenção para o tabagismo desde a infância e adolescência'.

Além de ser o principal fator de risco para o câncer de boca, o tabagismo tem sido associado a um pior prognóstico da doença. Muitos pacientes com câncer de boca continuam fumando mesmo após o tratamento oncológico, o que aumenta as chances de segundo tumor primário e tem impacto negativo no tempo de sobrevida.

De acordo com o Dr. Daniel Bernabé, o aconselhamento e tratamento do tabagismo deve ser oferecido para todos os fumantes e deve fazer parte do suporte oncológico multidisciplinar para pacientes com câncer de boca. 'Além do câncer de boca, o consumo de tabaco também predispõe ao desenvolvimento de algumas lesões cancerizáveis como a eritroleucoplasia, leucoplasia e a eritroplasia'.

Cigarros eletrônicos ou vapes

Segundo ele, é importante também ressaltar o crescente consumo, principalmente por jovens, de formas alternativas de nicotina, como o narguilé e os denominados sistemas eletrônicos de entrega de nicotina, tais como os cigarros eletrônicos ou vapes. Embora os efeitos a longo prazo do uso dos sistemas eletrônicos de entrega de nicotina sobre a ocorrência de câncer de boca sejam ainda desconhecidos, evidências

recentes mostram que o uso destes dispositivos pode promover alterações genotóxicas (capacidade de alguns agentes químicos de danificar a informação genética no interior de uma célula, causando mutações) no caso, das células da mucosa bucal.

Além disso, segundo a pós-graduada em dependência química pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), referência técnica de tabagismo na SES-SP e presidente da Comissão Temática de Políticas Públicas do **CROSP**, Dra. Sandra Silva Marques, o consumo de cigarros eletrônicos pode causar irritação na boca e garganta, náuseas, tosse e mal-estar. 'Os cigarros eletrônicos produzem substâncias químicas como o acetaldeído e formaldeído (formol), cuja inalação pode estar relacionada às doenças pulmonares e cardiovasculares. De maneira similar ao que acontece em relação aos cigarros de papel e de palha, é responsabilidade do **Cirurgião-Dentista** orientar os pacientes e público em geral sobre as consequências danosas do cigarro eletrônico', complementa a Dra. Sandra.

A especialista lembra ainda que o uso de tabaco tem um aspecto muito relevante com a questão da insegurança alimentar no mundo, cujo tema do Dia Mundial sem Tabaco (31 de maio) sinaliza como urgente. 'Considerando que o Brasil é o maior exportador de tabaco no mundo, salientamos a importância dos governos em estimular programas de incentivo agrícola para que as famílias que cultivam tabaco possam estabelecer a transição de uma monocultura para a policultura de alimentos, que vêm de encontro com os eixos e metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), uma ação global para erradicar a pobreza, proteger a saúde planetária e garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e prosperidade'.

Sobre o **CROSP**

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** é uma Autarquia Federal dotada de personalidade jurídica e de direito público com a

finalidade de fiscalizar e supervisionar a ética profissional em todo o Estado de São Paulo, cabendo-lhe zelar pelo perfeito desempenho ético da Odontologia e pelo prestígio e bom conceito da profissão e dos que a exercem legalmente. Hoje, o **CROSP** conta com mais de 170 mil profissionais inscritos.

Além dos Cirurgiões-Dentistas, o **CROSP** detém competência também para fiscalizar o exercício profissional e a conduta ética dos Auxiliares em Saúde Bucal (ASB), Técnicos em Saúde Bucal (TSB), Auxiliares em Prótese Dentária (APD) e Técnicos em Prótese Dentária (TPD).

Mais informações: **CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo**

---

Fonte: **CROSP**

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: DINO

Notícias Corporativas

Publicado

3 horas atrás

em

29 de maio de 2023

Por

DINO

Share Tweet

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal

adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher

não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

","nextFontIcon":"",""}" data-theiapostslider-onchangeslide="">

A Seguir

Número de mortes ocasionadas por acidente de trânsito caiu 24% em cinco anos

Não Perca

Consulta em centro médico hospitalar contribui para agilizar tempo dos pacientes

Continue Lendo

Você pode gostar

Pesquisar

Generic selectors

Apenas correspondências exatas

Apenas correspondências exatas

Pesquisar nos títulos

Pesquisar nos títulos

Pesquisar nos conteúdos

Pesquisar nos conteúdos

Search in excerpt

Pesquisar nos posts

Pesquisar nos posts

Pesquisar nas páginas

Pesquisar nas páginas

PARCEIROS

```
= 0 ?  
(parseInt(jQuery('#wds_current_image_key_0').val()) -  
wds_iterator_wds(0)) % wds_params[0].wds_data.length  
: wds_params[0].wds_data.length - 1, wds_data_0,  
false, 'left'); return false;">
```

Categorias

Últimas notícias Testes e lançamentos Viagens  
Gastronomia Saúde & beleza Mais lidas

Newsletter

Cadastre-se para receber nossas novidades!

Nome

E-mail

Sexo HomemMulher

Cidade

Idade

DDD + Telefone

DDD + Celular

Aniversário

Facebook

Instagram

Instagram has returned invalid data.

Siga-me!

Mais Acessados

Esporte e Ação10 anos atrás

A primeira Polaris Cup categoria Feminina estreia em Itupeva

Saúde & beleza6 anos atrás

Como ser um bom namorado - se liga no guia com 39 dicas

Gastronomia5 anos atrás

Quais alimentos são mais indicados para quem vai pegar estrada

Mais lidas5 anos atrás

Tiger 800 e 1200, elas chegaram com tudo!!!!

Gastronomia5 anos atrás

De Scooter é o maior Barato - Comidinhas na Mooca

Viagens5 anos atrás

Viagem de trem e moto, acelerando a nova Harley-Davidson Road Glide Special

Mais lidas5 anos atrás

Veja a GALERIA de fotos do National H.O.G.® Rally 2018

Saúde & beleza6 anos atrás

Dicas de como conquistar uma mulher motociclista

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

29 de maio de 2023

### Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito

importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da



região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

Compartilhe

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

São Paulo--(DINO - 29 mai, 2023) -

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a **saúde bucal**.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia Restauradora**, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a **saúde bucal**.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções

auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

**Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, Assuntos de Interesse - Saúde Bucal, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP**

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na **saúde bucal**:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

Website: <https://cros.org.br/>

A OESP não é(são) responsável(is) por erros, incorreções, atrasos ou quaisquer decisões tomadas por seus clientes com base nos Conteúdos ora disponibilizados, bem como tais Conteúdos não representam a opinião da OESP e são de inteira responsabilidade da Dino Divulgador de Noticias Online Ltda

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse -

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



### Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Estilo de Vida /

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a **saúde bucal**.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a **saúde bucal**.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções

auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na **saúde bucal**:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

Website: <https://crops.org.br/>

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, Assuntos de Interesse - Saúde Bucal, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Image by prostooleh on Freepik

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia Restauradora**, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções

auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).



Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Entretenimento

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

Mulheres devem evitar alguns hábitos e incluir outros a fim de reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde da boca

29/05/2023 às 15h20

Por: Especial para o Âncora Notícias Fonte: Agência Dino

Compartilhe:

Image by prostooleh on Freepik

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por

alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve

reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

\* O conteúdo de cada comentário é de responsabilidade de quem realizá-lo. Nos reservamos ao direito de reprovar ou eliminar comentários em desacordo com o propósito do site ou que contenham palavras ofensivas.

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## **CROSP lança primeira pesquisa sobre ocupação profissional da Odontologia**



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Carlos do Amaral

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** lança, pela primeira vez, uma pesquisa para mapear as condições de trabalho, vínculos empregatícios e as remunerações recebidas pelos inscritos de todo o estado.

O objetivo da pesquisa é obter dados relevantes que servirão para que a Autarquia analise a atual situação dos profissionais da **Odontologia** em São Paulo e, assim, possa elaborar Políticas Públicas e convênios com outras instituições e entidades de classe, que visando garantir mais qualidade e cumprimento dos direitos estabelecidos por lei, para os profissionais.

A pesquisa será feita por meio de um questionário, que será disponibilizado por um tempo determinado aos inscritos: Cirurgiões-**Dentistas**, Auxiliares e Técnicos em Saúde Bucal (ASB e TSB) e Auxiliares e Técnicos em Prótese Dentária (APD e TPD).

Nesse primeiro momento, a pesquisa deve ser respondida por Cirurgiões-**Dentistas** inscritos no **CROSP**. Em breve, as demais profissões da **Odontologia** também poderão participar do levantamento.

Para o presidente do Conselho, Dr. Braz Antunes, esses dados serão essenciais. 'Com os resultados da pesquisa, nós saberemos como estão as condições dos profissionais que atuam nos setores públicos, privados, autônomos e, assim, teremos mais embasamentos para atuarmos em conjunto com outros órgãos em busca de melhores condições de trabalho para as cinco profissões da **Odontologia**. Portanto, contamos com a colaboração de todos, para que respondam o questionário e nos ajudem a garantir o melhor cenário à nossa classe profissional. Quanto mais retornos tivermos, mais fidedignos serão os dados finalizados'.

O **CROSP** reforça que todas as informações fornecidas serão tratadas com o mais absoluto sigilo, seguindo rigorosamente a legislação vigente. A privacidade e confidencialidade dos dados são prioridades para nós.

Para participar é só clicar no link:  
<https://pesquisa.crosp.org.br>

Sobre o **CROSP**

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** é uma Autarquia Federal dotada de personalidade jurídica e de direito público com a finalidade de fiscalizar e supervisionar a ética profissional em todo o Estado de São Paulo, cabendo-lhe zelar pelo perfeito desempenho ético da **Odontologia** e pelo prestígio e bom conceito da profissão e dos que a exercem legalmente. Hoje, o **CROSP** conta com mais de 170 mil profissionais inscritos.

Além dos Cirurgiões-**Dentistas**, o **CROSP** detém

competência também para fiscalizar o exercício profissional e a conduta ética dos Auxiliares em Saúde Bucal (ASB), Técnicos em Saúde Bucal (TSB), Auxiliares em Prótese Dentária (APD) e Técnicos em Prótese Dentária (TPD).

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Dentistas, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



As mais recentes

Quando as mulheres modernas precisam lidar com tantas demandas diárias, é importante lembrar que a saúde bucal também é uma prioridade. A rotina corrida muitas vezes deixa a saúde bucal em segundo plano, mas isso pode trazer consequências para a saúde geral. É essencial encontrar maneiras de conciliar a rotina com os cuidados necessários para manter a saúde bucal em dia. Isso inclui visitas regulares ao dentista, escovação adequada e uso de fio dental. Além disso, adotar hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada e a redução do consumo de açúcar, também contribui para a saúde bucal. Manter a saúde bucal em dia é fundamental para a qualidade de vida e o bem-estar geral.

[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte



dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

WhatsApp

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida - Botucatu Online



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

São Paulo--(DINO - 29 mai, 2023) -

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a **saúde bucal**.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia Restauradora**, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a **saúde bucal**.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções

auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na **saúde bucal**:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

Website: <https://crospp.org.br/>

A OESP não é(são) responsável(is) por erros, incorreções, atrasos ou quaisquer decisões tomadas por seus clientes com base nos Conteúdos ora disponibilizados, bem como tais Conteúdos não representam a opinião da OESP e são de inteira responsabilidade da Dino Divulgador de Noticias Online Ltda

**Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, Assuntos de Interesse - Saúde Bucal, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP**

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse -

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Entretenimento Estilo de Vida

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

Mulheres devem evitar alguns hábitos e incluir outros a fim de reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde da boca

29/05/2023 às 16h25

Por: Redação Fonte: Agência Dino

Compartilhe:

Image by prostooleh on Freepik

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo**

(**CROSP**) ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e



castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpieza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar

que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

\* O conteúdo de cada comentário é de responsabilidade de quem realizá-lo. Nos reservamos ao direito de reprovar ou eliminar comentários em desacordo com o propósito do site ou que contenham palavras ofensivas.

500 caracteres restantes.

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Entretenimento Estilo de Vida

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

Mulheres devem evitar alguns hábitos e incluir outros a fim de reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde da boca

29/05/2023 às 16h20

Por: Redação Fonte: Agência Dino

Compartilhe:

Image by prostooleh on Freepik

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo**

(**CROSP**) ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e

castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpieza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar

que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

\* O conteúdo de cada comentário é de responsabilidade de quem realizá-lo. Nos reservamos ao direito de reprovar ou eliminar comentários em desacordo com o propósito do site ou que contenham palavras ofensivas.

500 caracteres restantes.

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal. O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões. A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>ª</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal. 'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional. De acordo com a Dra. Andréa, as

principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie. 'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa. Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes. Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental. Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal: - Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes. - Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais. -

Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene. Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte



dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

Etiquetas

Estilo de vida Saúde e Bem-Estar Sociedade

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

Por DINO

29 de maio de 2023

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

Anúncio

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa

Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a

quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Anúncio

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**APOIE O JORNALISMO INDEPENDENTE!**

Um minuto, por favor? Obrigado por ter chegado até aqui. Combater a desinformação, as mentiras, os

ataques às instituições e produzir conteúdo de qualidade custa tempo e dinheiro. Se você gostou desse material e acredita no nosso trabalho, junte-se a nós. Apoie, com a quantia que puder. Faça uma doação!

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal. O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões. A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>ª</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal. 'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional. De acordo com a Dra. Andréa, as

principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie. 'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa. Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes. Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental. Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal: - Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes. - Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais. -

---

Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene. Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

### Notícias Corporativas

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções

auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).



---

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

Share

Facebook Twitter Pinterest LinkedIn

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

29 de maio de 2023 0 Por

São Paulo 29/5/2023 -

Mulheres devem evitar alguns hábitos e incluir outros a fim de reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde da boca

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de

Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de

saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

**CROSP - CRO-SP**

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo,

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

### Notícias Corporativas

#### DINO ESTILO DE VIDA, SAÚDE E BEM-ESTAR, SOCIEDADE

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas

dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

Relacionado

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal. O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões. A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal. 'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional. De acordo com a Dra. Andréa, as

principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie. 'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa. Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes. Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental. Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal: - Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes. - Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais. -

Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene. Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

A Doutora em Odontologia Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais,



---

problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida - Folha de Uberaba



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Dino - Divulgador de Noticias

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a **saúde bucal**.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a **saúde bucal**.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções

auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na **saúde bucal**:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, Assuntos de Interesse - Saúde Bucal, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida - Fórum de Sustentabilidade



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

### Fórum de Sustentabilidade

Este site tem objetivo de divulgar e ser um espaço para debate de iniciativas sociais, educacionais, econômicas e ambientais que contribuam para a construção de um mundo mais sustentável.

Pesquisar por:

### Notícias Corporativas

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes,



que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Mulher é suspeita de atuar como cirurgiã-dentista sem diploma em Franca, SP



Uma mulher de 25 anos é suspeita de atuar irregularmente como cirurgiã dentista em uma clínica de odontologia em Franca (SP). Ela não tem diploma.

[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Uma mulher de 25 anos é suspeita de atuar irregularmente como **cirurgiã-dentista** em uma clínica de **odontologia** em Franca (SP). Ela não teria diploma para exercer a profissão.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** chegou até a suspeita após uma denúncia anônima.

Na tarde de segunda-feira (29), um agente do **CROSP** foi até o local que a mulher trabalha, na Avenida Brasil, e flagrou a suspeita enquanto ela fazia o atendimento a uma paciente.

Ao agente, a paciente confirmou que fazia uma avaliação com a suposta **dentista**. A Polícia Militar foi acionada e a mulher foi encaminhada à delegacia para prestar depoimento, mas foi liberada.

Procurado pelo g1, o **CROSP** informou que vai apurar o caso.

'O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)**, cumprindo suas atribuições legais, realizará a devida e regular apuração do caso e adotará as medidas disciplinares cabíveis em face da averiguada, bem como dos demais profissionais da **Odontologia** eventualmente envolvidos, observado sempre o direito ao contraditório e à ampla defesa e o sigilo das informações nos termos da lei'.

'O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)**, cumprindo suas atribuições legais, realizará a devida e regular apuração do caso e adotará as medidas disciplinares cabíveis em face da averiguada, bem como dos demais profissionais da **Odontologia** eventualmente envolvidos, observado sempre o direito ao contraditório e à ampla defesa e o sigilo das informações nos termos da lei'.

Um boletim de ocorrência foi registrado como crime de exercício ilegal da medicina, arte dentária ou farmacêutica.

À polícia, a suspeita disse que era auxiliar de **dentista**, mas admitiu realizar alguns procedimentos que só poderiam ser feitos por um **cirurgião-dentista**, como moldagens, remoção de solturas e limpeza.

Ela negou exercer a profissão irregularmente e disse que, no momento que o agente do **CROSP** chegou à clínica, estava apenas recepcionando a paciente para, posteriormente, ser avaliada pela **dentista**.

O g1 também entrou em contato com a clínica onde a mulher atuava, mas não obteve retorno até a publicação desta reportagem.

VÍDEOS: Tudo sobre Ribeirão Preto, Franca e região

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgiã-dentista, Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de

Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional  
de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Agricultura

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

Mulheres devem evitar alguns hábitos e incluir outros a fim de reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde da boca

29/05/2023 às 16h20

Por: Redação Ibaiti News Fonte: Agência Dino

Compartilhe:

Image by prostooleh on Freepik

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo**

(**CROSP**) ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e

castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpieza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar

que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

\* O conteúdo de cada comentário é de responsabilidade de quem realizá-lo. Nos reservamos ao direito de reprovar ou eliminar comentários em desacordo com o propósito do site ou que contenham palavras ofensivas.

500 caracteres restantes.

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Entretenimento Estilo de Vida

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

Mulheres devem evitar alguns hábitos e incluir outros a fim de reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde da boca

29/05/2023 às 16h20

Por: Fábio Costa Pinto / Jornalista Fonte: Agência Dino

Compartilhe:

Image by prostooleh on Freepik

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo**

(**CROSP**) ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

Continua após a publicidade

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

Continua após a publicidade

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente,

podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

\* O conteúdo de cada comentário é de responsabilidade de quem realizá-lo. Nos reservamos ao direito de reprovar ou eliminar comentários em desacordo com o propósito do site ou que contenham palavras ofensivas.

500 caracteres restantes.

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia Restauradora**, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte



dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

Website: <https://crops.org.br/>

FONTE/CRÉDITOS: DINO

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal. O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões. A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal. 'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional. De acordo com a Dra. Andréa, as

principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie. 'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa. Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes. Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental. Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal: - Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes. - Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais. -

---

Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene. Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal. O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões. A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal. 'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional. De acordo com a Dra. Andréa, as

principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie. 'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa. Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes. Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental. Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal: - Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes. - Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais. -

---

Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene. Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Dino

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia Restauradora**, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções

auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## **CROSP lança primeira pesquisa sobre ocupação profissional da Odontologia**



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** lança, pela primeira vez, uma pesquisa para mapear as condições de trabalho, vínculos empregatícios e as remunerações recebidas pelos inscritos de todo o estado.

O objetivo da pesquisa é obter dados relevantes que servirão para que a Autarquia analise a atual situação dos profissionais da **Odontologia** em São Paulo e, assim, possa elaborar Políticas Públicas e convênios com outras instituições e entidades de classe, que visando garantir mais qualidade e cumprimento dos direitos estabelecidos por lei, para os profissionais.

A pesquisa será feita por meio de um questionário, que será disponibilizado por um tempo determinado aos inscritos: Cirurgiões-**Dentistas**, Auxiliares e Técnicos em Saúde Bucal (ASB e TSB) e Auxiliares e Técnicos em Prótese Dentária (APD e TPD).

Nesse primeiro momento, a pesquisa deve ser respondida por Cirurgiões-**Dentistas** inscritos no

**CROSP**. Em breve, as demais profissões da **Odontologia** também poderão participar do levantamento.

Para o presidente do Conselho, Dr. Braz Antunes, esses dados serão essenciais. 'Com os resultados da pesquisa, nós saberemos como estão as condições dos profissionais que atuam nos setores públicos, privados, autônomos e, assim, teremos mais embasamentos para atuarmos em conjunto com outros órgãos em busca de melhores condições de trabalho para as cinco profissões da **Odontologia**. Portanto, contamos com a colaboração de todos, para que respondam o questionário e nos ajudem a garantir o melhor cenário à nossa classe profissional. Quanto mais retornos tivermos, mais fidedignos serão os dados finalizados'.

O **CROSP** reforça que todas as informações fornecidas serão tratadas com o mais absoluto sigilo, seguindo rigorosamente a legislação vigente. A privacidade e confidencialidade dos dados são prioridades para nós.

Para participar é só clicar no link:  
<https://pesquisa.crosp.org.br>

Da Reportagem Jornal do Trabalhador  
com informações

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Dentistas, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP



## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida - Jornal Tribuna



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Por jornaltribuna

22

São Paulo 29/5/2023 - Mulheres devem evitar alguns hábitos e incluir outros a fim de reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde da boca

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa

Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a

quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

Website: <https://crops.org.br/>

Leia mais

Patrocínio

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal. O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões. A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>ª</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal. 'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional. De acordo com a Dra. Andréa, as

principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie. 'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa. Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes. Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental. Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal: - Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes. - Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais. -

---

Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene. Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP



## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

Website: <https://crops.org.br/>

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: DINO

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções

auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

O post Como conciliar saúde bucal e rotina corrida apareceu primeiro em MaceióBrasil.

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida - Marreta Urgente



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

InícioNotícias Corporativas

Siga o Marreta Urgente

Facebook

Instagram

Youtube

Últimas Postagens

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã,

cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

Siga o Marreta Urgente

Facebook

Instagram

Youtube

Latest Posts

Informe Publicitário

ALMT- "Violência nas Escolas"

BRASIL

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP



## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



### Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



Esperar de manter a rotina bucal e de um dia inteiro dedicado para a saúde bucal é impossível para as mães. De acordo com a especialista em Saúde Bucal, Dra. Andréa Anido Anido, a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

O Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP) ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A doutora em Odontologia Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do CROSP e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

Consultar o cirurgião-dentista regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

Por

Nenhum comentário 4 Mins leitura

Compartilhar

Facebook Twitter LinkedIn Pinterest Email

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de

Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de

saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

**CROSP - CRO-SP**

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo,

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a **saúde bucal**.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a **saúde bucal**.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na **saúde**

**bucal:**

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, Assuntos de Interesse - Saúde Bucal, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Entretenimento Estilo de Vida

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

Mulheres devem evitar alguns hábitos e incluir outros a fim de reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde da boca

29/05/2023 às 16h20

Por: Redacao Fonte: Agência Dino

Compartilhe:

Image by prostooleh on Freepik

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo**

(**CROSP**) ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e

castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpieza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar

que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

\* O conteúdo de cada comentário é de responsabilidade de quem realizá-lo. Nos reservamos ao direito de reprovar ou eliminar comentários em desacordo com o propósito do site ou que contenham palavras ofensivas.

500 caracteres restantes.

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP



## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal. O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões. A Doutora em **Odontologia Restauradora**, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>ª</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal. 'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional. De acordo com a Dra. Andréa, as

principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie. 'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa. Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes. Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental. Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal: - Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes. - Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais. -

Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene. Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal. O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões. A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal. 'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional. De acordo com a Dra. Andréa, as

principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie. 'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa. Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes. Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental. Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal: - Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes. - Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais. -

---

Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene. Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

29 de maio de 2023

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito

importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da

região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Mulher é suspeita de atuar como cirurgiã-dentista sem diploma em Franca, SP



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

**Conselho Regional de Odontologia de São Paulo** descobriu caso após denúncia e informou que vai investigar. Boletim de ocorrência foi registrado como crime de exercício ilegal da arte dentária. Delegacia de Polícia em Franca, SP

José Augusto Junior/ EPTV

Uma mulher de 25 anos é suspeita de atuar irregularmente como **cirurgiã-dentista** em uma clínica de **odontologia** em Franca (SP). Ela não teria diploma para exercer a profissão.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** chegou até a suspeita após uma denúncia anônima.

Na tarde de segunda-feira (29), um agente do **CROSP** foi até o local que a mulher trabalha, na Avenida Brasil, e flagrou a suspeita enquanto ela fazia o atendimento a uma paciente.

Ao agente, a paciente confirmou que fazia uma avaliação com a suposta **dentista**. A Polícia Militar foi acionada e a mulher foi encaminhada à delegacia para prestar depoimento, mas foi liberada.

Procurado pelo g1, o **CROSP** informou que vai apurar o caso.

'O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)**, cumprindo suas atribuições legais, realizará a devida e regular apuração do caso e adotará as medidas disciplinares cabíveis em face da averiguada, bem como dos demais profissionais da **Odontologia** eventualmente envolvidos, observado sempre o direito ao contraditório e à ampla defesa e o sigilo das informações nos termos da lei'.

Um boletim de ocorrência foi registrado como crime de exercício ilegal da medicina, arte dentária ou farmacêutica.

À polícia, a suspeita disse que era auxiliar de **dentista**, mas admitiu realizar alguns procedimentos que só poderiam ser feitos por um **cirurgião-dentista**, como moldagens, remoção de solturas e limpeza.

Ela negou exercer a profissão irregularmente e disse que, no momento que o agente do **CROSP** chegou à clínica, estava apenas recepcionando a paciente para, posteriormente, ser avaliada pela **dentista**.

O g1 também entrou em contato com a clínica onde a mulher atuava, mas não obteve retorno até a publicação desta reportagem.

Veja mais notícias do g1 Ribeirão Preto e Franca

VÍDEOS: Tudo sobre Ribeirão Preto, Franca e região

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgiã-dentista, Assuntos de Interesse - Cirurgião

dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP



## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal. O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões. A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal. 'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional. De acordo com a Dra. Andréa, as

principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie. 'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa. Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes. Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental. Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal: - Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes. - Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais. -

Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene. Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## CFO esclarece sobre segurança da fluoretação da água de abastecimento público



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O **Conselho Federal de Odontologia (CFO)**, Conselhos Regionais de Odontologia (CROs) e Sociedade Brasileira de Pesquisa Odontológica (SBPqO) trazem à público informações embasadas em evidências científicas e análise crítica da literatura, a fim de combater a desinformação e notícias enganosas que circulam na internet, bem como para tranquilizar cirurgiões-dentistas e a população sobre a segurança da fluoretação das águas de abastecimento público.

A fluoretação das águas de abastecimento público é recomendada pela Organização Mundial da Saúde como medida indispensável para as estratégias de saúde bucal, além de fazer parte das diretrizes da Política Nacional de Saúde Bucal.

No artigo publicado em 2021, preparado pelo CECOL/USP apresenta uma análise sobre os aspectos epidemiológicos, benefícios à população e importância do controle da substância, esclarecendo dúvidas que não há evidência científica de efeitos adversos à população, notadamente o câncer, a osteoporose, o

autismo, o aborto, anomalias congênitas e efeitos sobre a inteligência, a tireoide, o sistema endócrino e os padrões de mortalidade, geral e por causas específicas, como muito se tem levantado em debates na internet.

O tema já foi alvo de discussão outras vezes e a Faculdade de Saúde Pública (FSP) da Universidade de São Paulo (USP) já registrou uma longa trajetória de colaboração com instituições públicas e com a sociedade brasileira, a respeito da fluoretação da água para consumo humano, como uma tecnologia de saúde pública para prevenção da cárie dentária. Com o tema tão relevante em 26 de novembro de 2009, o Ministério da Saúde reconheceu essa história, que se iniciou ainda em meados do século XX, e formalizou a instalação deste Centro Colaborador em Vigilância da Saúde Bucal (CECOL), na FSP/USP.

Assim, dentre as atividades de vigilância da saúde bucal afetas ao CECOL/USP ênfase é dada aos aspectos relacionados à vigilância da fluoretação da água de abastecimento público e temas associados, com o objetivo principal de contribuir para melhorar a qualidade da gestão setorial e dotar o país de um sistema de vigilância da fluoretação da água assentado em informações confiáveis, buscando-se melhorar a qualidade dos dados disponíveis sobre a cobertura da fluoretação no Brasil.

Os conhecimentos atuais sobre o uso de fluoretos em saúde pública, aceitos como válidos pela comunidade científica mundial, são suficientemente consistentes para que sejam utilizados em prol da promoção da saúde e da prevenção da cárie dentária.

As informações são embasadas por Parecer Técnico-Científico emitido pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, a pedido do CRO/SP. O parecer contou com a participação dos Professores e Pesquisadores Paulo Frazão, Adriana Paiato, Anamaria Tavares, Fabio Sampaio, Lorraine Belotti, Jaime Cury e

Paulo Narvai.

### Conheça o CFO Esclarece

O CFO Esclarece tem a finalidade de promover informação de forma dinâmica e direta sobre Odontologia. Ele estará presente em diversas mídias e canais de comunicação, em formato de vídeos, podcasts, artes, infográficos, matérias e artigos para sites, revistas, jornais e publicações em redes sociais. Os temas abordados são desde conceitos éticos e institucionais do Sistema Conselhos, assim como dados ou notas com abordagem científica, e esclarecimentos gerais para os profissionais da Odontologia e para a comunidade.

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Conselho Federal de Odontologia, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: DINO

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções

auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP



## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

29 de maio de 2023 Off Por

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito

importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da

região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

There is no ads to display, Please add some

About the author

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia Restauradora**, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia Restauradora**, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP



## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Entretenimento Estilo de Vida

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

Mulheres devem evitar alguns hábitos e incluir outros a fim de reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde da boca

29/05/2023 16h20

Por: Redação Panorama Goiás Fonte: Agência Dino

Image by prostooleh on Freepik

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para

que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na

absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

Nenhum comentário

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

Continua após a publicidade

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Continua após a publicidade

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da

região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Entretenimento Estilo de Vida

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

Mulheres devem evitar alguns hábitos e incluir outros a fim de reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde da boca

29/05/2023 15h20

Por: Redação Fonte: Agência Dino

Image by prostooleh on Freepik

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para

que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na

absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

Nenhum comentário

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Mulher é investigada suspeita de trabalhar como dentista sem diploma



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: Eudis Filho 01/06/2023 08:30

Uma mulher de 24 anos está sendo investigada suspeita de trabalhar como **cirurgiã-dentista** sem diploma, em Franca (SP). Ela chegou a ser detida pela Polícia Militar e levada para a Central de Polícia Judiciária (CPJ). A descoberta aconteceu através de uma denúncia anônima.

No início desta semana, um representante do Conselho Regional de **Odontologia** do Estado de São Paulo (**CROSP**), foi até a clínica que fica na Avenida Brasil, na Vila Aparecida, para apurar o caso. Chegando no local, ainda na recepção, ele flagrou a suposta **dentista** saindo da sala com a paciente, que estava acompanhada da mãe.

Ao ser interrogada pelo representante do **CROSP**, a paciente disse que havia realizado uma avaliação com a suspeita, e inclusive, teria usado o termo "doutora".

Ao ser questionada, a mulher disse ser apenas auxiliar de **dentista**, mas, depois acabou confessando que realiza procedimentos como remoção de sutura,

moldagem e limpeza, procedimentos que só podem ser feitos por um profissional com diploma para exercer a função. Além disso, o representante do Conselho Regional de **Odontologia**, constatou que nos computadores da clínica, o nome da auxiliar estava no programa de agendamento de consultas e enquanto era analisado quantas consultas haviam no nome da suspeita, o sistema foi mudado remotamente.

A Polícia Militar então foi acionada e conduziu a mulher até a delegacia. Em depoimento, a suposta **dentista** negou as acusações e foi liberada. Uma responsável pela clínica disse que a denúncia não procede e que no local existem profissionais especializados para cada área. A funcionária investigada continua trabalhando como auxiliar.

Em nota, o **CROSP** disse que está apurando o caso e que adotará todas as medidas disciplinares cabíveis contra a suspeita e aos demais profissionais de **odontologia** envolvidos.

Foto: Arquivo/Pop Mundi

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgiã-dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - CRO-SP

## **Dia Mundial sem Tabaco - CROSP alerta sobre as doenças bucais causadas pelo hábito de fumar**



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

30/05/2023 às 16h17min - Atualizada em 30/05/2023 às 16h17min

Dia Mundial sem Tabaco - **CROSP** alerta sobre as doenças bucais causadas pelo hábito de fumar

Dados do Centro de Oncologia Bucal (COB), uma unidade auxiliar vinculada à Faculdade de Odontologia de Araçatuba (FOA/UNESP) especializada no diagnóstico e tratamento do câncer de boca, mostram que mais de 80% dos pacientes diagnosticados com câncer de boca apresentam histórico de tabagismo.

Redação

**Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)**

Além de poder predispor doenças bucais como periodontite e halitose, e ainda induzir as pigmentações nos dentes e mucosa, o tabagismo é o principal fator de risco para o câncer de boca. Dados do Centro de

Oncologia Bucal (COB), uma unidade auxiliar vinculada à Faculdade de Odontologia de Araçatuba (FOA/UNESP) especializada no diagnóstico e tratamento do câncer de boca, mostram que mais de 80% dos pacientes diagnosticados com câncer de boca apresentam histórico de tabagismo. Destes, cerca de 75% consomem cigarros em conjunto com o álcool e mais de 20% são apenas tabagistas.

Os registros também mostram que a maioria dos pacientes que desenvolveram câncer de boca tratados no COB fumou mais de 35 anos ao longo da vida e consumia, em média, 20 cigarros por dia, denotando uma relação direta do desenvolvimento dos tumores de boca na população de tabagistas com o tempo e intensidade do consumo de cigarros.

Um outro dado que chama atenção nos registros do Centro Oncológico da FOA/UNESP é que os pacientes diagnosticados com câncer de boca começam a fumar com uma idade média de 12 anos, indicando uma necessidade de atenção para esta faixa de idade, como afirma o professor de Estomatologia da FOA/UNESP, supervisor do COB e membro da Comissão Temática de Políticas Públicas do **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)**, Dr. Daniel Galera Bernabé. 'Os pacientes que desenvolvem câncer de boca associado ao consumo de tabaco começam a fumar muito cedo, o que denota a necessidade de estabelecermos estratégias de prevenção para o tabagismo desde a infância e adolescência'.

Além de ser o principal fator de risco para o câncer de boca, o tabagismo tem sido associado a um pior prognóstico da doença. Muitos pacientes com câncer de boca continuam fumando mesmo após o tratamento oncológico, o que aumenta as chances de segundo tumor primário e tem impacto negativo no tempo de sobrevida.

De acordo com o Dr. Daniel Bernabé, o aconselhamento



e tratamento do tabagismo deve ser oferecido para todos os fumantes e deve fazer parte do suporte oncológico multidisciplinar para pacientes com câncer de boca. 'Além do câncer de boca, o consumo de tabaco também predispõe ao desenvolvimento de algumas lesões cancerizáveis como a eritroleucoplasia, leucoplasia e a eritroplasia'.

#### Cigarros eletrônicos ou vapes

Segundo ele, é importante também ressaltar o crescente consumo, principalmente por jovens, de formas alternativas de nicotina, como o narguilé e os denominados sistemas eletrônicos de entrega de nicotina, tais como os cigarros eletrônicos ou vapes. Embora os efeitos a longo prazo do uso dos sistemas eletrônicos de entrega de nicotina sobre a ocorrência de câncer de boca sejam ainda desconhecidos, evidências recentes mostram que o uso destes dispositivos pode promover alterações genotóxicas (capacidade de alguns agentes químicos de danificar a informação genética no interior de uma célula, causando mutações) no caso, das células da mucosa bucal.

Além disso, segundo a pós-graduada em dependência química pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), referência técnica de tabagismo na SES-SP e presidente da Comissão Temática de Políticas Públicas do **CROSP**, Dra. Sandra Silva Marques, o consumo de cigarros eletrônicos pode causar irritação na boca e garganta, náuseas, tosse e mal-estar.

'Os cigarros eletrônicos produzem substâncias químicas como o acetaldeído e formaldeído (formol), cuja inalação pode estar relacionada às doenças pulmonares e cardiovasculares. De maneira similar ao que acontece em relação aos cigarros de papel e de palha, é responsabilidade do **Cirurgião-Dentista** orientar os pacientes e público em geral sobre as consequências danosas do cigarro eletrônico', complementa a Dra. Sandra.

A especialista lembra ainda que o uso de tabaco tem um aspecto muito relevante com a questão da

insegurança alimentar no mundo, cujo tema do Dia Mundial sem Tabaco (31 de maio) sinaliza como urgente. 'Considerando que o Brasil é o maior exportador de tabaco no mundo, salientamos a importância dos governos em estimular programas de incentivo agrícola para que as famílias que cultivam tabaco possam estabelecer a transição de uma monocultura para a policultura de alimentos, que vêm de encontro com os eixos e metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), uma ação global para erradicar a pobreza, proteger a saúde planetária e garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e prosperidade'.

Link

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte



dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal. O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões. A Doutora em **Odontologia Restauradora**, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>ª</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal. 'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional. De acordo com a Dra. Andréa, as

principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie. 'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa. Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes. Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental. Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal: - Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes. - Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais. -

---

Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene. Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte



dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

Nenhum comentário

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida -



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

Relacionado

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia Restauradora**, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Por: Diego Santos Fonte: Agência Dino

Compartilhe:

Image by prostooleh on Freepik

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.



Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

\* O conteúdo de cada comentário é de responsabilidade de quem realizá-lo. Nos reservamos ao direito de reprovar ou eliminar comentários em desacordo com o propósito do site ou que contenham palavras ofensivas.

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP -

**Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP**

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal. O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões. A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal. 'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional. De acordo com a Dra. Andréa, as

principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie. 'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa. Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes. Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental. Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal: - Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes. - Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais. -

Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene. Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

29/05/2023 às 15h41min - Atualizada em 30/05/2023 às 00h20min

### Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

Mulheres devem evitar alguns hábitos e incluir outros a fim de reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde da boca

DINO

<https://crops.org.br/>

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que

ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP**

## Mulher é suspeita de atuar como cirurgiã-dentista sem diploma em Franca



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Uma mulher de 25 anos é suspeita de atuar irregularmente como **cirurgiã-dentista** em uma clínica de **odontologia** em Franca (SP). De acordo com uma denúncia recebida pelo **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)**, ela não teria diploma para exercer a profissão.

Na tarde de segunda-feira (29), um agente do **CROSP** foi até o local que a mulher trabalha, na Avenida Brasil, e flagrou a suspeita enquanto ela fazia o atendimento a uma paciente.

Ao agente, a paciente confirmou que fazia uma avaliação com a suposta **dentista**. A Polícia Militar foi acionada e a mulher foi encaminhada à delegacia para prestar depoimento, mas foi liberada.

Procurado pelo g1, o **CROSP** informou que vai apurar o caso.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)**, cumprindo suas atribuições legais, realizará a

devida e regular apuração do caso e adotará as medidas disciplinares cabíveis em face da averiguada, bem como dos demais profissionais da **Odontologia** eventualmente envolvidos, observado sempre o direito ao contraditório e à ampla defesa e o sigilo das informações nos termos da lei'.

Um boletim de ocorrência foi registrado como crime de exercício ilegal da medicina, arte dentária ou farmacêutica.

À polícia, a suspeita disse que era auxiliar de **dentista**, mas admitiu realizar alguns procedimentos que só poderiam ser feitos por um **cirurgião-dentista**, como moldagens, remoção de solturas e limpeza.

Ela negou exercer a profissão irregularmente e disse que, no momento que o agente do **CROSP** chegou à clínica, estava apenas recepcionando a paciente para, posteriormente, ser avaliada pela **dentista**.

O g1 também entrou em contato com a clínica, que negou quaisquer irregularidades.

Fonte: G1

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgiã-dentista, Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP



## Mulheres devem evitar alguns hábitos e incluir outros a fim de reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde da boca



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia Restauradora**, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções

auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da

região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

Website: <https://cosp.org.br/>

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

WhatsApp

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito

importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da

região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

- Continua depois da Publicidade -

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

- Continua depois da Publicidade-

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito

importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da

região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Continua depois da Publicidade-

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

DINO

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## **Cigarro mata 11% mais enquanto ABC tem poucas ações no Dia Mundial Sem Tabaco**



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: George Garcia

Data foi criada para evidenciar os males causados pelo cigarro e destacar ações de saúde. (Foto: Divulgação **CROSP**)

Esta quarta-feira (31/05) é marcada pelo Dia Mundial Sem Tabaco, que foi criado em 1987 pela OMS (Organização Mundial da Saúde) para alertar sobre as doenças e mortes evitáveis relacionadas ao tabagismo. No Estado as doenças relacionadas ao cigarro mataram 11,3% a mais no ano passado. Todos os anos o **Ministério da Saúde**, governos estaduais e prefeituras realizam ações em alusão à data, destacando os malefícios que o cigarro pode trazer à saúde e apontando tratamentos. Esse ano, porém, no ABC não há previsão de ações para marcar a data, além daquelas rotineiras que já acontecem apenas em algumas cidades.

As prefeituras não informaram sobre a estimativa do número de fumantes ou ex-fumantes em tratamento de

doenças relacionadas ao cigarro, tais como doenças respiratórias, doenças do sistema de circulação como AVC e infarto e vários tipos de câncer. Já, segundo a Secretaria da Saúde do Estado o número de internações por causas relativas ao consumo de cigarros no cresceu 4,8% no último ano em relação ao anterior, chegando a 24.807 pacientes internados. Os óbitos relacionados a estas causas no mesmo período cresceram 11,3%, de 24.042 em 2021 para 26.673 em 2022.

Dentre os mortos no Estado a maioria faleceu por conta do câncer de pulmão. No total, foram 7.207 óbitos registrados no ano passado, destes, 5.980 foram de pessoas com mais de 60 anos de idade. Dos óbitos relacionados ao tabagismo de forma geral, foram registrados 22.378 nesta faixa etária em 2022, 83,9% do total de mortes. O câncer de traqueia, brônquios e pulmão é a maior causa de internações. Em todo o estado foram 6.356 casos, incluindo os hospitais privados, enquanto nas unidades de saúde da rede estadual, foram registrados 2.197 casos. A rede SUS do estado é responsável pelo atendimento de 34,8% de todos os pacientes com doenças relacionadas ao uso de tabaco em São Paulo.

De acordo com o pneumologista Valter Eduardo Kusnir, do Hospital Santa Casa de Mauá, o tabagismo é uma doença crônica causada pela dependência da nicotina e está associado ao câncer de pulmão, o qual leva a óbito milhões de pessoas no mundo. Segundo o especialista, o tabagismo aumenta o risco de complicações de diversas enfermidades. 'O tabaco causa inflamações e compromete a defesa do organismo aumentando o risco de infecções por vírus, bactérias e fungos', explica Kusnir.

Passivos

A pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico

(Vigitel), do **Ministério da Saúde**, apontou que 11% da população do Estado se identificava como fumante em 2021 e, na região da Grande São Paulo, eram 12,8%. Na Capital, os fumantes eram 8,5% da população, menor do que a proporção de 2020, quando eram 9,3%.

Em 2021, 588 crianças entre 0 e 19 anos foram internadas por razões ligadas ao tabagismo na rede estadual de saúde, sendo 451 delas menores de 4 anos de idade, muitas delas afetadas pelo consumo indireto quando expostas por outras pessoas à fumaça do cigarro. A PeSNE (Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar) apontou que a proporção de jovens fumantes na faixa etária entre 13 e 17 anos passou de 6,6% em 2015 para 6,8% em 2019, informou o governo do Estado.

#### Eletrônicos

A ação liderada pela Coordenação Estadual de Tabagismo, integrada à Secretaria de Estado da Saúde, também tem o objetivo de conscientizar sobre os males do consumo de cigarros eletrônicos, produto proibido no país pela Resolução nº46 de 2009 da **Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária)**. Apesar da sua produção, distribuição, venda e propaganda terem sido banidas em todo o Brasil, a pesquisa Inquérito Telefônico de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas em tempos de pandemia (Covitel) apontou que 7,3% dos brasileiros experimentaram esses Dispositivos Eletrônicos para Fumar (DEFs) em 2022.

#### Boca

Registros do COB (Centro de Oncologia Bucal) mostram que a maioria dos pacientes que desenvolveram câncer de boca tratados no centro fumou mais de 35 anos ao longo da vida e consumia, em média, 20 cigarros por dia, denotando uma relação direta do desenvolvimento dos tumores de boca na população de tabagistas com o tempo e intensidade do consumo de cigarros. Um outro dado que chama atenção é que os pacientes diagnosticados com câncer de boca começam a fumar

com idade média de 12 anos, indicando uma a necessidade de atenção para esta faixa de idade, como afirma o professor de Estomatologia, supervisor do COB e membro da Comissão Temática de Políticas Públicas do Cosp (**Conselho Regional de Odontologia de São Paulo**), Daniel Galera Bernabé. 'Os pacientes que desenvolvem câncer de boca associado ao consumo de tabaco começam a fumar muito cedo, o que denota a necessidade de estabelecermos estratégias de prevenção para o tabagismo desde a infância e adolescência'.

#### Santo André

A prefeitura de Santo André diz que, além dos treinamentos para a equipe da saúde as 27 unidades credenciadas no Programa Estadual de Controle do Tabagismo são ofertados grupos terapêuticos com Nasf (Núcleo de Apoio à Saúde da Família), grupos antitabagismo, conscientização constante, abordagem nas áreas vulneráveis e quando necessário tratamento medicamentoso. 'As unidades de saúde oferecem acompanhamento para tratamento do tabagismo com equipe multiprofissional. As atividades terapêuticas estão disponíveis nas unidades de saúde e duram aproximadamente três meses. O tratamento é realizado por meio de consultas médicas e multiprofissionais, abordagem mínima ou intensiva, individual ou em grupo e, se necessário, terapia medicamentosa, juntamente com a abordagem intensiva', diz nota da prefeitura que informa ainda que todas as 27 unidades terão ações voltadas ao Dia Mundial Sem Tabaco.

#### São Bernardo

A Prefeitura de São Bernardo diz que desenvolve de forma contínua o Programa Municipal de Combate ao Tabagismo, que oferta tratamento gratuito. 'Com equipe multidisciplinar, o programa propõe três meses de tratamento e a manutenção das estratégias implementadas aos pacientes em até um ano. O serviço ocorre nas 33 UBSs da cidade, sendo que cada uma oferta pelo menos um grupo de 12 a 15 pessoas, que passam por atividades focadas na conduta cognitiva por



três semanas e, depois, dois meses dedicados ao reforço da superação do vício. Para ingressar, é necessário ir à UBS mais próxima, portando documentos pessoais'.

São Caetano

São Caetano informou que está reestruturando o seu Programa de Controle do Tabagismo, que era centralizado no CAPS-AD até 2019 quando iniciou processo de descentralização para a rede básica, porém essa mudança sofreu atrasos durante a pandemia. 'Este ano, seguindo meta do Plano Municipal de Saúde 2022-2025, vem sendo executado em 7 das 12 Unidades Básicas de Saúde (UBS Dr. Ivanhoé Esposito, UBS Nair Spina Benedictis, Centro de Especialidades Médicas, UBS Dr. Angelo Antenor Zambom, UBS Darcy Sarmanho Vargas, UBS Amelia Locatelli e UBS Moacir Gallina), além do CAPS-AD que fica com os casos mais graves, refratários ou com uso de multissubstâncias. Cada grupo nas UBS tem em torno de 10 usuários que ficam no mínimo quatro semanas em acompanhamento. As outras 5 unidades já estão credenciadas junto à Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo e, assim que o Ministério da Saúde enviar os medicamentos e adesivos também passarão a atender com o programa', detalha a administração sancaetanense, em nota. A prefeitura diz ainda que leva ações de conscientização sobre os males do tabaco para alunos do Fundamental II e Ensino Médio. Além de disponibilizar médicos pneumologistas a rede de saúde de São Caetano fornece, para casos crônicos graves, oxigênio e atendimento domiciliar.

A prefeitura de Diadema informou que não fará nenhuma atividade alusiva ao Dia Mundial Sem Tabaco e também não informou como os pacientes da rede pública, que queiram parar de fumar podem fazer. Ribeirão Pires diz que não oferece tratamento para quem quer parar de fumar. As prefeituras de Mauá e Rio Grande da Serra não responderam.

Participe do canal do RD no

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - ANVISA, Assuntos de Interesse - Ministério da Saúde, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal. O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões. A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal. 'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional. De acordo com a Dra. Andréa, as

principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie. 'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa. Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes. Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental. Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal: - Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes. - Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais. -

---

Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene. Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Uma senha será enviada por e-mail para você.

Revista Matrimoni

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

Por

Copy URL

Publicidade

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã,

cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

Relacionado

INSCREVA-SE E FIQUE POR DENTRO DAS NOSSAS NOVIDADES, SORTEIOS E PROMOÇÕES

Sign up to best of business news, informed analysis and opinions on what matters to you.

Invalid email address

Prometemos não enviar spam para você. Pode cancelar sua inscrição a qualquer momento.

Grato pela assinatura! Verifique seu e-mail para obter mais instruções.

Publicidade

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal. O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões. A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal. 'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional. De acordo com a Dra. Andréa, as

principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie. 'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa. Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes. Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental. Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal: - Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes. - Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais. -

---

Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene. Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Falsa cirurgiã-dentista é flagrada trabalhando em clínica odontológica em Franca



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: N. Fradique

Uma mulher de 24 anos foi flagrada atuando como **cirurgiã-dentista** em uma clínica de **odontologia** em Franca. Após uma denúncia e investigações do **CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo** -, um fiscal do órgão se dirigiu até o estabelecimento localizado na Avenida Brasil da cidade, e comprovou a jovem exercendo irregularmente a profissão.

Na clínica, o representante do Conselho deparou-se com a jovem paramentada e que estaria atendendo uma paciente. Ao ser questionada, a jovem disse, primeiramente, que é apenas uma auxiliar **dentista**. Mas posteriormente admitiu realizar alguns procedimentos que só um **cirurgião-dentista** pode fazê-los como avaliações, moldagens, limpezas e remoção de suturas. A paciente que estava sendo atendida no momento da ação confirmou ao agente do Conselho que estava sendo avaliada pela falsa **dentista**.

Após constatar outras evidências da atuação irregular da mulher, a Polícia Militar foi acionada conduzindo a jovem para a CPJ (Central de Polícia Judiciária) de Franca, onde foi elaborado um Boletim de Ocorrência de 'exercício ilegal da medicina, arte dentária ou farmacêutica'. Segundo o **CROSP**, a profissional também se anunciava como **cirurgiã-dentista** em suas redes sociais.

Na delegacia, a jovem disse que trabalha na clínica há um ano como auxiliar de **dentista** e que no momento da chegada do fiscal estava recepcionando uma paciente para, depois, a **dentista** realizar a avaliação. Ela foi ouvida e liberada. O caso aconteceu na última segunda-feira, 29.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo** não se posicionou ainda como ficará o andamento do caso.

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgiã-dentista, Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP



## **Falsa cirurgiã-dentista é flagrada trabalhando em clínica odontológica em Franca**



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: N. Fradique

Uma mulher de 24 anos foi flagrada atuando como **cirurgiã-dentista** em uma clínica de **odontologia** em Franca. Após uma denúncia e investigações do **CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo** -, um fiscal do órgão se dirigiu até o estabelecimento localizado na Avenida Brasil da cidade, e comprovou a jovem exercendo irregularmente a profissão.

Na clínica, o representante do Conselho deparou-se com a jovem paramentada e que estaria atendendo uma paciente. Ao ser questionada, a jovem disse, primeiramente, que é apenas uma auxiliar **dentista**. Mas posteriormente admitiu realizar alguns procedimentos que só um **cirurgião-dentista** pode fazê-los como avaliações, moldagens, limpezas e remoção de suturas. A paciente que estava sendo atendida no momento da ação confirmou ao agente do Conselho que estava sendo avaliada pela falsa **dentista**.

Após constatar outras evidências da atuação irregular da mulher, a Polícia Militar foi acionada conduzindo a jovem para a CPJ (Central de Polícia Judiciária) de Franca, onde foi elaborado um Boletim de Ocorrência de 'exercício ilegal da medicina, arte dentária ou farmacêutica'. Segundo o **CROSP**, a profissional também se anunciava como **cirurgiã-dentista** em suas redes sociais.

Na delegacia, a jovem disse que trabalha na clínica há um ano como auxiliar de **dentista** e que no momento da chegada do fiscal estava recepcionando uma paciente para, depois, a **dentista** realizar a avaliação. Ela foi ouvida e liberada. O caso aconteceu na última segunda-feira, 29.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo** não se posicionou ainda como ficará o andamento do caso.

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgiã-dentista, Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Dia Mundial sem Tabaco - CROSP alerta sobre as doenças bucais causadas pelo hábito de fumar



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Além de poder predispor doenças bucais como periodontite e halitose, e ainda induzir as pigmentações nos dentes e mucosa, o tabagismo é o principal fator de risco para o câncer de boca. Dados do Centro de Oncologia Bucal (COB), uma unidade auxiliar vinculada à Faculdade de Odontologia de Araçatuba (FOA/UNESP) especializada no diagnóstico e tratamento do câncer de boca, mostram que mais de 80% dos pacientes diagnosticados com câncer de boca apresentam histórico de tabagismo. Destes, cerca de 75% consomem cigarros em conjunto com o álcool e mais de 20% são apenas tabagistas.

Os registros também mostram que a maioria dos pacientes que desenvolveram câncer de boca tratados no COB fumou mais de 35 anos ao longo da vida e consumia, em média, 20 cigarros por dia, denotando uma relação direta do desenvolvimento dos tumores de boca na população de tabagistas com o tempo e intensidade do consumo de cigarros.

Um outro dado que chama atenção nos registros do

Centro Oncológico da FOA/UNESP é que os pacientes diagnosticados com câncer de boca começam a fumar com uma idade média de 12 anos, indicando uma necessidade de atenção para esta faixa de idade, como afirma o professor de Estomatologia da FOA/UNESP, supervisor do COB e membro da Comissão Temática de Políticas Públicas do **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)**, Dr. Daniel Galera Bernabé. 'Os pacientes que desenvolvem câncer de boca associado ao consumo de tabaco começam a fumar muito cedo, o que denota a necessidade de estabelecermos estratégias de prevenção para o tabagismo desde a infância e adolescência'.

Além de ser o principal fator de risco para o câncer de boca, o tabagismo tem sido associado a um pior prognóstico da doença. Muitos pacientes com câncer de boca continuam fumando mesmo após o tratamento oncológico, o que aumenta as chances de segundo tumor primário e tem impacto negativo no tempo de sobrevida.

De acordo com o Dr. Daniel Bernabé, o aconselhamento e tratamento do tabagismo deve ser oferecido para todos os fumantes e deve fazer parte do suporte oncológico multidisciplinar para pacientes com câncer de boca. 'Além do câncer de boca, o consumo de tabaco também predispõe ao desenvolvimento de algumas lesões cancerizáveis como a eritroleucoplasia, leucoplasia e a eritroplasia'.

Cigarros eletrônicos ou vapes

Segundo ele, é importante também ressaltar o crescente consumo, principalmente por jovens, de formas alternativas de nicotina, como o narguilé e os denominados sistemas eletrônicos de entrega de nicotina, tais como os cigarros eletrônicos ou vapes. Embora os efeitos a longo prazo do uso dos sistemas eletrônicos de entrega de nicotina sobre a ocorrência de câncer de boca sejam ainda desconhecidos, evidências

recentes mostram que o uso destes dispositivos pode promover alterações genotóxicas (capacidade de alguns agentes químicos de danificar a informação genética no interior de uma célula, causando mutações) no caso, das células da mucosa bucal.

Além disso, segundo a pós-graduada em dependência química pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), referência técnica de tabagismo na SES-SP e presidente da Comissão Temática de Políticas Públicas do **CROSP**, Dra. Sandra Silva Marques, o consumo de cigarros eletrônicos pode causar irritação na boca e garganta, náuseas, tosse e mal-estar. 'Os cigarros eletrônicos produzem substâncias químicas como o acetaldeído e formaldeído (formol), cuja inalação pode estar relacionada às doenças pulmonares e cardiovasculares. De maneira similar ao que acontece em relação aos cigarros de papel e de palha, é responsabilidade do **Cirurgião-Dentista** orientar os pacientes e público em geral sobre as consequências danosas do cigarro eletrônico', complementa a Dra. Sandra.

A especialista lembra ainda que o uso de tabaco tem um aspecto muito relevante com a questão da insegurança alimentar no mundo, cujo tema do Dia Mundial sem Tabaco (31 de maio) sinaliza como urgente. 'Considerando que o Brasil é o maior exportador de tabaco no mundo, salientamos a importância dos governos em estimular programas de incentivo agrícola para que as famílias que cultivam tabaco possam estabelecer a transição de uma monocultura para a policultura de alimentos, que vêm de encontro com os eixos e metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), uma ação global para erradicar a pobreza, proteger a saúde planetária e garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e prosperidade'.

Sobre o **CROSP**

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** é uma Autarquia Federal dotada de personalidade jurídica e de direito público com a

finalidade de fiscalizar e supervisionar a ética profissional em todo o Estado de São Paulo, cabendo-lhe zelar pelo perfeito desempenho ético da Odontologia e pelo prestígio e bom conceito da profissão e dos que a exercem legalmente. Hoje, o **CROSP** conta com mais de 170 mil profissionais inscritos.

Além dos Cirurgiões-Dentistas, o **CROSP** detém competência também para fiscalizar o exercício profissional e a conduta ética dos Auxiliares em **Saúde Bucal** (ASB), Técnicos em **Saúde Bucal** (TSB), Auxiliares em Prótese Dentária (APD) e Técnicos em Prótese Dentária (TPD).

Mais informações: **CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo**

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Saúde Bucal, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Notícias Corporativas

Mulheres devem evitar alguns hábitos e incluir outros a fim de reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde da boca

Publicado em

29 de maio de 2023

Por

DINO

Notícias Corporativas

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo**

(**CROSP**) ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em Odontologia Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o cirurgião-dentista regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e

castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar

que o cirurgião-dentista cuide dela também!'

Propaganda

Últimas Notícias

Notícias Corporativas3 minutos atrás

Piauí15 minutos atrás

Notícias Corporativas16 minutos atrás

Internacional20 minutos atrás

Notícias Corporativas31 minutos atrás

CIDADES

Teresina45 minutos atrás

As intervenções de limpeza pública na zona Sudeste de Teresina continuam. Desta vez o espaço beneficiado foi o Mercado Público...

Teresina4 horas atrás

Secretário da Semduh, James Guerra, apresenta um balanço do Orçamento Popular 2022 Fotos: Rômulo Piauilino / SEMCOM A Prefeitura de...

Teresina5 horas atrás

Os estudantes da Unidade Escolar Professor Antônio Maria Madeira, localizada no bairro Parque Piauí, zona sul de Teresina, foram classificados...

PIAÚÍ

Piauí15 minutos atrás

O Governo do Piauí lançou, nesta segunda-feira (29), o 'Pacto pela Educação', que cria o Sistema Estadual de Educação que...

Piauí45 minutos atrás

A Secretaria de Justiça do Piauí (Sejus), através da Central Integrada de Alternativas Penais (CIAP), é uma das parceiras do...

Piauí1 hora atrás

A secretária de Estado das Mulheres do Piauí, Zenaide Lustosa, e a assessora especial do governo, Nayara Costa, participam junto...

POLÍCIA

Polícia2 horas atrás

Publicado em 29 de maio de 2023 OBJETO: Contratação de empresa para fornecimento de veículo...

Polícia3 horas atrás

Na madrugada do último sábado (27), durante fiscalizações na BR 135, no município de Bom Jesus (PI), a Polícia Rodoviária...

Polícia3 horas atrás

A Polícia Rodoviária Federal (PRF) apreendeu na tarde de ontem (28), na BR 316, em Picos (PI), um veículo com...

POLÍTICA

Política2 semanas atrás

Nesta terça-feira (16), às 11h30 no Palácio de Karnak, será realizada a cerimônia de lançamento do programa Pró Genética. O...

Política3 semanas atrás

Foi aprovado nesta quarta-feira (10), na comissão mista, o Projeto de Lei de Conversão (PLV) apresentado pelo deputado Dr Francisco...

Política3 semanas atrás

O parecer da Medida Provisória (MP 1164/23), que recria o Bolsa Família, apresentado pelo relator deputado Dr Francisco (PT/PI) manteve...

MAIS LIDAS DA SEMANA

Amarante5 dias atrás

Jovem estrela de Amarante: Maria Cecília vence concurso Mini Miss Oficial, em Curitiba

Paróquia de Amarante6 dias atrás

TV Meio Norte visita Amarante para reportagem sobre a Festa do Divino

Floriano4 dias atrás

Estudante do IFPI de Floriano morre eletrocutado

São Francisco do Maranhão2 dias atrás

Escola municipal homenageia as mães na comunidade Tapera, em São Francisco do MA

São Francisco do Maranhão2 dias atrás

Academia KA-Fitness celebra 1 ano em São Francisco do Maranhão evento ao público

Parnaíba3 dias atrás

Em Parnaíba, neto é preso suspeito de matar avó e ocultar partes do corpo em sacos plásticos

Internacional3 dias atrás

Porta de jato da Asiana Airlines abre durante voo, mas avião pousa com segurança

São Francisco do Maranhão4 dias atrás



Grande final do Torneio de Fut7 celebra os 5 anos do Grupo dos Boleiros F.C., em São Francisco do MA

**Assuntos e Palavras-Chave:** CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CROSP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Entretenimento Estilo de Vida

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

Mulheres devem evitar alguns hábitos e incluir outros a fim de reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde da boca

29/05/2023 às 16h25

Por: Redação Fonte: Agência Dino

Compartilhe:

Image by prostooleh on Freepik

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O Conselho Regional de Odontologia de São Paulo

(CROSP) ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e

castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpieza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar

que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

\* O conteúdo de cada comentário é de responsabilidade de quem realizá-lo. Nos reservamos ao direito de reprovar ou eliminar comentários em desacordo com o propósito do site ou que contenham palavras ofensivas.

500 caracteres restantes.

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida | Jornal Times Brasília



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Facebook

Twitter

Pinterest

WhatsApp

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa

Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a

quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

anuncio patrocinado

Anunciando...

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista,

Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal. O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões. A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal. 'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional. De acordo com a Dra. Andréa, as

principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie. 'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa. Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes. Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental. Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal: - Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes. - Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais. -

Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene. Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Autor: DINO

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções

auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).



Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

DINO ESTILO DE VIDA , SAÚDE E BEM-ESTAR ,  
Sociedade

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas

dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim).

Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Notícias/Notícias Corporativas

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

Mulheres devem evitar alguns hábitos e incluir outros a fim de reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde da boca

Por Dino Notícias

Use este espaço apenas para a comunicação de erros nesta postagem

Seu nome

Máximo 600 caracteres.

ENVIAR

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a

própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito

tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.

- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.

- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra.

Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Terapia ocupacional ajuda a retardar avanço da Esclerose Múltipla



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Dificuldade para caminhar, fraqueza muscular, incapacidade de executar movimentos, fadiga, problemas de fala e até bloqueios para pensar e compreender. Esses são alguns dos sintomas enfrentados pelos pacientes que têm Esclerose Múltipla (EM), uma doença crônica em que o sistema imunológico agride a bainha de mielina, comprometendo o sistema nervoso e impedindo a transmissão das mensagens do cérebro para diversas partes do corpo.

Embora a causa da doença ainda seja desconhecida, a Esclerose Múltipla é foco de muitas pesquisas e estudos no mundo todo, o que possibilita uma constante e significativa evolução na qualidade de vida dos pacientes. Uma das possibilidades para retardar o avanço da EM é a Terapia Ocupacional.

'O grande desafio do terapeuta é a conservação de energia do paciente, uma vez que a esclerose múltipla é progressiva e não tem cura. O paciente precisa do exercício proposto pela terapia, mas ele não pode chegar à exaustão', explica a terapeuta ocupacional Syomara Cristina Szmidiuk, que tem mais de 30 anos de experiência no tratamento e reabilitação de

pacientes.

Como se reconectar com seu corpo

A terapeuta explica que o ideal é usar técnicas que ajudem a entender como se reconectar com o próprio corpo, pois, com a doença, muitas vezes o paciente perde a noção de onde estão os membros necessários para determinado movimento, como quadril, pernas, braços e mãos.

'A Esclerose Múltipla afeta cronicamente as funções do corpo. O que para nós é simples, como escovar os dentes ou fechar um botão, para o paciente é um trabalho muito exaustivo, pois, com a doença, o corpo vai ficando sem força e rígido', complementa. 'É um dilema entre conservar energia e manter o paciente ativo física e cognitivamente', acrescenta.

A terapia ocupacional ensina o paciente a entender o próprio corpo e a conservar energia na rotina diária. Isso é feito a partir da seleção das atividades e da maneira com que cada uma será realizada. 'Às vezes o excesso de exercício, por exemplo, pode ser o fato desencadeador de uma crise. O terapeuta vai ensinar o paciente a planejar o gasto de energia no seu dia a dia', afirma.

No processo de enfrentamento da esclerose múltipla, o terapeuta ocupacional ajuda ainda a identificar técnicas que possam simplificar as atividades diárias, mantendo as habilidades motoras e emocionais. 'Com o Método Perfetti, por exemplo, é possível reconectar corpo e mente', pontua.

Como funciona o Método Perfetti?

O Método Perfetti (ou reabilitação neurocognitiva) é baseado no processo de reaprendizagem dos músculos. O método foi criado pelo neurologista e psiquiatra italiano Carlo Perfetti nos anos 1970, e tem como objetivo melhorar a qualidade dos movimentos de cada paciente de forma personalizada. Não apenas recuperará-

los, mas melhorá-los e aprimorá-los com o passar do tempo. É preciso ir muito além, com coragem e determinação da equipe de terapeutas e do próprio paciente e sua família.

Para que a reabilitação seja efetiva, é preciso reeducar o próprio cérebro, ou seja, ativar as áreas cognitivas. O Perfetti está baseado em ativar áreas do cérebro e suas conexões para gerar movimento. E como fazer isso? Por meio do reaprender, fazendo novas conexões neurológicas, que é a neuroplastia. Assim, a atividade dirigida permite criar estratégias para que o cérebro grave essa nova informação, de forma ativa e duradoura.

Uma das técnicas utilizadas é o reconhecimento de posição, em que o paciente está de olhos fechados e reaprende a conectar músculo e pensamento. Não apenas as funções musculares são reativadas paulatinamente, mas também as capacidades cognitivas como a atenção, a percepção, a memória, a imagem motora e a resolução de problemas.

Só assim é possível reintegrar a relação entre corpo e mente e recuperar as habilidades que foram perdidas com a lesão ou doença. O Perfetti é sempre aplicado por um terapeuta e utiliza exercícios e objetos do cotidiano, adaptados para que o paciente possa interagir com eles.

Inteligência neuromuscular para pacientes com esclerose múltipla?

A inteligência neuromuscular é a ciência aplicada nos tratamentos de reabilitação, que estuda e trata de todas as propriedades do músculo esquelético e do músculo liso presentes em vários tecidos do nosso organismo, como, por exemplo, como eles se contraem, como eles aumentam de volume (hipertrofia), como eles se atrofiam (diminuem de volume), como são as suas reações às inflamações etc. Estas propriedades são trabalhadas nos tratamentos de reabilitação de pacientes com doenças neuromusculares degenerativas, como a Esclerose Múltipla.

'O tratamento neuromuscular na esclerose múltipla é fundamental para o ganho de massa muscular, sobretudo nos músculos cujo os nervos sofreram processo desmielinizante', afirma Beny Schmid, médico patologista neuromuscular, chefe do Laboratório de Patologia Neuromuscular e Professor Adjunto de Patologia Cirúrgica da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), que utiliza as técnicas de inteligência neuromuscular.

Este conhecimento é colocado à disposição de sua equipe multidisciplinar, que conta com especialistas nos ramos da neurologia, patologia neuromuscular, psiquiatria, psicologia, fisioterapia aquática, fisioterapia motora, fonoaudiologia, musicoterapia, educação física e terapia educacional. 'O tratamento multidisciplinar promove uma melhora expressiva na qualidade de vida, na autonomia e no aumento da longevidade das pessoas que possuem Esclerose Múltipla', ressalta o especialista.

Cuidados odontológicos também são necessários

O conhecimento acerca da esclerose múltipla é fundamental, inclusive na **Odontologia**, uma vez que a condição ocasiona limitações que prejudicam, inclusive, o processo de higienização bucal, como alerta o **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo** (Crospp).

Segundo a **cirurgiã-dentista** Graziela Pellegrini de Oliveira, membro da Câmara Técnica de **Odontologia** para Pacientes com Necessidades Especiais do Crospp, o ideal seria que todo paciente, quando recebesse o diagnóstico de esclerose múltipla, fosse encaminhado ao **cirurgião-dentista** para que, nesse momento, já iniciasse um acompanhamento **odontológico** focado em orientação e prevenção em saúde bucal.

'A gente sabe que isso nem sempre acontece e que, na maioria das vezes, quando o paciente nos procura é porque já existe uma dificuldade na higiene bucal. Consequentemente, observa-se uma condição oral

precária. As sequelas na visão, fadiga, dor e, principalmente, as dificuldades motoras fazem com que a escovação seja prejudicada'.

A especialista explica que os cuidados odontológicos com o paciente devem ser individualizados, levando em consideração a fase da doença, as medicações que ele faz uso e o grau de comprometimento nas suas habilidades e autonomia.

De acordo com ela, pacientes em início de doença são orientados com relação à higiene oral. Já aqueles casos em fases mais avançadas, nas quais os pacientes necessitam de um suporte maior, é possível lançar mão das tecnologias assistivas. 'Escovas adaptadas e fio dental em forquilha são alguns exemplos para que, com esse suporte, o paciente possa manter sua autonomia e que para que, quando isso não for mais possível, as orientações se voltem aos cuidadores'.

Além disso, a especialista lembra da importância de inserir o **cirurgião-dentista** na equipe multidisciplinar que acompanha esse paciente, pois isso fará toda diferença nas condutas e estratégias de acompanhamento e prevenção, visando a melhora de sua qualidade de vida e bem-estar.

Com Assessorias

Leia mais Cannabis medicinal: esperança no tratamento da esclerose múltipla Esclerose múltipla: tratamento correto evita recaídas Entenda a esclerose múltipla, a doença de Guta Stresser Não é esclerosado, é múltiplo: entenda a esclerose múltipla Esclerose múltipla: medicamentos à base de Cannabis podem reduzir sintomas

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgiã-dentista, Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, Assuntos de Interesse - Odontológico, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo



## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: 'A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!'

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** ressalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Profª Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam

inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte

dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## Como conciliar saúde bucal e rotina corrida



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

29/05/2023 às 15h41min - Atualizada em 30/05/2023 às 00h00min

Como conciliar saúde bucal e rotina corrida

Mulheres devem evitar alguns hábitos e incluir outros a fim de reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde da boca

DINO

<https://crops.org.br/>

O perfil da mulher moderna mudou e um de seus maiores desafios hoje é conciliar várias demandas no dia a dia. Os cuidados destinados à família, ao lar, ao trabalho e à vida social fazem com que elas 'deixem para depois' ou para 'último plano' os cuidados com a própria saúde, incluindo a saúde bucal.

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** resalta que é fundamental que as mulheres incluam em sua rotina o autocuidado com a boca para que continuem a cumprir tantas missões.

A Doutora em **Odontologia** Restauradora, especialista em Dentística e membro da Câmara Técnica de Dentística do **CROSP** e do Grupo Brasileiro de Professores de Dentística (GBPD), Prof<sup>a</sup> Dra. Andréa Anido Anido, lembra que a prevenção é a melhor forma de manter a saúde bucal.

'Consultar o **cirurgião-dentista** regularmente é muito importante para receber orientações sobre a melhor técnica de higiene, escova, fio, creme dental e soluções auxiliares. Ele ainda pode auxiliar no diagnóstico precoce de doenças sistêmicas que se manifestam inicialmente por alterações bucais. Também determinará ações para evitar a instalação da cárie dental e os problemas com a saúde da gengiva', reforça a profissional.

De acordo com a Dra. Andréa, as principais formas de prevenção da cárie, frequentemente, são: alimentação saudável e higienização bucal. A especialista detalha que, desde que os filhos nascem, as mães oferecem alimentos saudáveis, o que se inicia pelo aleitamento materno, responsável, inclusive, por aumentar a imunidade contra microrganismos causadores das doenças. Segundo ela, a dieta balanceada, rica em fibras e com pouco açúcar (sacarose), é importante para a saúde de uma forma geral, além de manter os dentes saudáveis e reduzir a possibilidade de ter cárie.

'São as mães que introduzem, executam, estimulam e treinam suas crianças para realizarem uma boa higiene bucal. Quando ela faz a higienização de forma correta e assídua, serve como exemplo para que os filhos também a executem', observa.

Quando a correria for muito grande e não sobrar muito tempo para fazer a refeição e a higiene bucal adequadas, a orientação da especialista é optar por alimentos protetores como queijos, amendoim e castanha-do-pará, que elevam o pH da boca; peixes, que são fonte de cálcio e vitamina D, que atua na absorção e fixação do cálcio no esmalte dental; os que

ajudam na autolimpeza dos dentes, como a maçã, cenoura e até a goma de mascar sem açúcar - que pode auxiliar na medida em que aumenta a produção de saliva (regula o pH da boca), evita a desmineralização do esmalte dental e produz atrito que reduz a quantidade de placa bacteriana aderida nos dentes.

Sempre que possível, a recomendação é usar escovas dentais apropriadas para os dentes e não esquecer da região entre eles (com fio ou fita dental ou, ainda, com escovas interdentais indicadas para esse fim). Bochechos com soluções auxiliares podem reduzir a ação dos microrganismos e remineralizar o esmalte dental.

Existem alguns hábitos que devem ser evitados para reduzir os impactos da rotina acelerada na saúde bucal:

- Evitar a associação de alimentos ácidos com açúcar. Isso reduz potencialmente o pH da boca e desmineraliza o esmalte dental, que pode ser removido se a pessoa costuma utilizar escovas dentais com cerdas mais consistentes.
- Não fazer a escovação aplicando força sobre a escova, fio ou fita dental, pois isso causa desgaste nos dentes e traumas gengivais.
- Não utilizar palitos dentais, eles causam mais agressões à sua boca do que ajudam na higiene.

Por fim, a especialista alerta que a ansiedade e o estresse são alguns dos fatores causadores do apertamento e ranger dos dentes e do hábito de roer as unhas, que provocam desgaste das estruturas dentais, problemas de oclusão (relação de mordida entre os dentes superiores e inferiores) e, conseqüentemente, podem levar à fratura e perda dos dentes. A Dra. Andréa finaliza com um importante recado: "A mulher não precisa ser o tempo todo uma heroína! Ela deve reservar um tempo para cuidar da sua saúde, e deixar que o **cirurgião-dentista** cuide dela também!"

**Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP**

## [Dia Mundial sem Tabaco - CROSP alerta sobre as doenças bucais causadas pelo hábito de fumar](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Além de poder predispor doenças bucais como periodontite e halitose, e ainda induzir as pigmentações nos dentes e mucosa, o tabagismo é o principal fator de risco para o câncer de boca. Dados do Centro de Oncologia Bucal (COB), uma unidade auxiliar vinculada à Faculdade de Odontologia de Araçatuba (FOA/UNESP) especializada no diagnóstico e tratamento do câncer de boca, mostram que mais de 80% dos pacientes diagnosticados com câncer de boca apresentam histórico de tabagismo. Destes, cerca de 75% consomem cigarros em conjunto com o álcool e mais de 20% são apenas tabagistas.

Os registros também mostram que a maioria dos pacientes que desenvolveram câncer de boca tratados no COB fumou mais de 35 anos ao longo da vida e consumia, em média, 20 cigarros por dia, denotando uma relação direta do desenvolvimento dos tumores de boca na população de tabagistas com o tempo e intensidade do consumo de cigarros.

Um outro dado que chama atenção nos registros do

Centro Oncológico da FOA/UNESP é que os pacientes diagnosticados com câncer de boca começam a fumar com uma idade média de 12 anos, indicando uma necessidade de atenção para esta faixa de idade, como afirma o professor de Estomatologia da FOA/UNESP, supervisor do COB e membro da Comissão Temática de Políticas Públicas do **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)**, Dr. Daniel Galera Bernabé. 'Os pacientes que desenvolvem câncer de boca associado ao consumo de tabaco começam a fumar muito cedo, o que denota a necessidade de estabelecermos estratégias de prevenção para o tabagismo desde a infância e adolescência'.

Além de ser o principal fator de risco para o câncer de boca, o tabagismo tem sido associado a um pior prognóstico da doença. Muitos pacientes com câncer de boca continuam fumando mesmo após o tratamento oncológico, o que aumenta as chances de segundo tumor primário e tem impacto negativo no tempo de sobrevida.

De acordo com o Dr. Daniel Bernabé, o aconselhamento e tratamento do tabagismo deve ser oferecido para todos os fumantes e deve fazer parte do suporte oncológico multidisciplinar para pacientes com câncer de boca. 'Além do câncer de boca, o consumo de tabaco também predispõe ao desenvolvimento de algumas lesões cancerizáveis como a eritroleucoplasia, leucoplasia e a eritroplasia'.

Cigarros eletrônicos ou vapes

Segundo ele, é importante também ressaltar o crescente consumo, principalmente por jovens, de formas alternativas de nicotina, como o narguilé e os denominados sistemas eletrônicos de entrega de nicotina, tais como os cigarros eletrônicos ou vapes. Embora os efeitos a longo prazo do uso dos sistemas eletrônicos de entrega de nicotina sobre a ocorrência de câncer de boca sejam ainda desconhecidos, evidências

recentes mostram que o uso destes dispositivos pode promover alterações genotóxicas (capacidade de alguns agentes químicos de danificar a informação genética no interior de uma célula, causando mutações) no caso, das células da mucosa bucal.

Além disso, segundo a pós-graduada em dependência química pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), referência técnica de tabagismo na SES-SP e presidente da Comissão Temática de Políticas Públicas do **CROSP**, Dra. Sandra Silva Marques, o consumo de cigarros eletrônicos pode causar irritação na boca e garganta, náuseas, tosse e mal-estar. 'Os cigarros eletrônicos produzem substâncias químicas como o acetaldeído e formaldeído (formol), cuja inalação pode estar relacionada às doenças pulmonares e cardiovasculares. De maneira similar ao que acontece em relação aos cigarros de papel e de palha, é responsabilidade do **Cirurgião-Dentista** orientar os pacientes e público em geral sobre as consequências danosas do cigarro eletrônico', complementa a Dra. Sandra.

A especialista lembra ainda que o uso de tabaco tem um aspecto muito relevante com a questão da insegurança alimentar no mundo, cujo tema do Dia Mundial sem Tabaco (31 de maio) sinaliza como urgente. 'Considerando que o Brasil é o maior exportador de tabaco no mundo, salientamos a importância dos governos em estimular programas de incentivo agrícola para que as famílias que cultivam tabaco possam estabelecer a transição de uma monocultura para a policultura de alimentos, que vêm de encontro com os eixos e metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), uma ação global para erradicar a pobreza, proteger a saúde planetária e garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e prosperidade'.

**Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)**

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, CROSP - Conselho Regional de

**Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP**



## [Dia Mundial sem Tabaco - CROSP alerta sobre as doenças bucais causadas pelo hábito de fumar](#)



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Além de poder predispor doenças bucais como periodontite e halitose, e ainda induzir as pigmentações nos dentes e mucosa, o tabagismo é o principal fator de risco para o câncer de boca. Dados do Centro de Oncologia Bucal (COB), uma unidade auxiliar vinculada à Faculdade de Odontologia de Araçatuba (FOA/UNESP) especializada no diagnóstico e tratamento do câncer de boca, mostram que mais de 80% dos pacientes diagnosticados com câncer de boca apresentam histórico de tabagismo. Destes, cerca de 75% consomem cigarros em conjunto com o álcool e mais de 20% são apenas tabagistas.

Os registros também mostram que a maioria dos pacientes que desenvolveram câncer de boca tratados no COB fumou mais de 35 anos ao longo da vida e consumia, em média, 20 cigarros por dia, denotando uma relação direta do desenvolvimento dos tumores de boca na população de tabagistas com o tempo e intensidade do consumo de cigarros.

Um outro dado que chama atenção nos registros do

Centro Oncológico da FOA/UNESP é que os pacientes diagnosticados com câncer de boca começam a fumar com uma idade média de 12 anos, indicando uma necessidade de atenção para esta faixa de idade, como afirma o professor de Estomatologia da FOA/UNESP, supervisor do COB e membro da Comissão Temática de Políticas Públicas do **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)**, Dr. Daniel Galera Bernabé. 'Os pacientes que desenvolvem câncer de boca associado ao consumo de tabaco começam a fumar muito cedo, o que denota a necessidade de estabelecermos estratégias de prevenção para o tabagismo desde a infância e adolescência'.

Além de ser o principal fator de risco para o câncer de boca, o tabagismo tem sido associado a um pior prognóstico da doença. Muitos pacientes com câncer de boca continuam fumando mesmo após o tratamento oncológico, o que aumenta as chances de segundo tumor primário e tem impacto negativo no tempo de sobrevida.

De acordo com o Dr. Daniel Bernabé, o aconselhamento e tratamento do tabagismo deve ser oferecido para todos os fumantes e deve fazer parte do suporte oncológico multidisciplinar para pacientes com câncer de boca. 'Além do câncer de boca, o consumo de tabaco também predispõe ao desenvolvimento de algumas lesões cancerizáveis como a eritroleucoplasia, leucoplasia e a eritroplasia'.

Cigarros eletrônicos ou vapes

Segundo ele, é importante também ressaltar o crescente consumo, principalmente por jovens, de formas alternativas de nicotina, como o narguilé e os denominados sistemas eletrônicos de entrega de nicotina, tais como os cigarros eletrônicos ou vapes. Embora os efeitos a longo prazo do uso dos sistemas eletrônicos de entrega de nicotina sobre a ocorrência de câncer de boca sejam ainda desconhecidos, evidências

recentes mostram que o uso destes dispositivos pode promover alterações genotóxicas (capacidade de alguns agentes químicos de danificar a informação genética no interior de uma célula, causando mutações) no caso, das células da mucosa bucal.

Além disso, segundo a pós-graduada em dependência química pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), referência técnica de tabagismo na SES-SP e presidente da Comissão Temática de Políticas Públicas do **CROSP**, Dra. Sandra Silva Marques, o consumo de cigarros eletrônicos pode causar irritação na boca e garganta, náuseas, tosse e mal-estar. 'Os cigarros eletrônicos produzem substâncias químicas como o acetaldeído e formaldeído (formol), cuja inalação pode estar relacionada às doenças pulmonares e cardiovasculares. De maneira similar ao que acontece em relação aos cigarros de papel e de palha, é responsabilidade do **Cirurgião-Dentista** orientar os pacientes e público em geral sobre as consequências danosas do cigarro eletrônico', complementa a Dra. Sandra.

A especialista lembra ainda que o uso de tabaco tem um aspecto muito relevante com a questão da insegurança alimentar no mundo, cujo tema do Dia Mundial sem Tabaco (31 de maio) sinaliza como urgente. 'Considerando que o Brasil é o maior exportador de tabaco no mundo, salientamos a importância dos governos em estimular programas de incentivo agrícola para que as famílias que cultivam tabaco possam estabelecer a transição de uma monocultura para a policultura de alimentos, que vêm de encontro com os eixos e metas dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), uma ação global para erradicar a pobreza, proteger a saúde planetária e garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e prosperidade'.

Sobre o **CROSP**

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP)** é uma Autarquia Federal dotada de personalidade jurídica e de direito público com a

finalidade de fiscalizar e supervisionar a ética profissional em todo o Estado de São Paulo, cabendo-lhe zelar pelo perfeito desempenho ético da Odontologia e pelo prestígio e bom conceito da profissão e dos que a exercem legalmente. Hoje, o **CROSP** conta com mais de 170 mil profissionais inscritos.

Além dos Cirurgiões-Dentistas, o **CROSP** detém competência também para fiscalizar o exercício profissional e a conduta ética dos Auxiliares em Saúde Bucal (ASB), Técnicos em Saúde Bucal (TSB), Auxiliares em Prótese Dentária (APD) e Técnicos em Prótese Dentária (TPD).

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, CROSP - Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, CROSP - CRO-SP

## **Combate ao tabagismo e ao câncer bucal: CFO alerta sobre os malefícios do tabagismo para a saúde bucal**



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Neste 31 de maio, data que marca o combate ao Tabagismo e ao Câncer Bucal, o **Conselho Federal de Odontologia** (CFO) alerta sobre os malefícios provocados pelo tabagismo à saúde bucal, vício que pode gerar diversas doenças inclusive o câncer bucal, tendo em vista que fumantes têm entre duas a três vezes mais chance de adoecer do que uma pessoa que não fuma.

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de boca surge como um dos mais recorrentes entre os fumantes, considerando ainda, taxa mais comum em homens com idade acima dos 40 anos. Estima-se 11.180 casos novos da doença em homens e 4.010 em mulheres para cada ano do triênio 2020-2022, sendo as regiões Sudeste e Sul com as maiores taxas de incidência e de mortalidade da doença.

Dados do INCA mostram ainda, que a fumaça do tabaco contém mais de 7 mil compostos e substâncias químicas. Pelo menos 69 desses produtos provocam câncer. No Brasil, em 2021, 428 pessoas morreram por

dia por causa da dependência à nicotina.

Diante disso, o CFO reforça que a prevenção é a principal estratégia para o controle da doença, o diagnóstico precoce pode prevenir diversas doenças bucais, a exemplo de cáries, mau hálito, tártaro, gengivite e até câncer de boca. Além disso, é importante ressaltar que ir regularmente ao **Cirurgião-Dentista**, ter hábitos saudáveis e manter uma boa higiene bucal são meios fundamentais para o diagnóstico e prevenção dessas doenças. Esses cuidados preventivos têm impacto, inclusive, na chance de 95% de cura do câncer bucal.

Vale lembrar que o risco não se limita apenas ao cigarro, produtos como: Charuto, cachimbo, fumo de rolo, rapé, narguilé e outros produtos derivados de tabaco também compartilham dos mesmos riscos, inclusive para o surgimento dos tumores na cavidade oral.

Fonte: CFO, em 31.05.2023

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista, Assuntos de Interesse - Conselho Federal de Odontologia, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Odontologia

## Cigarros eletrônicos - o vapor que parece inofensivo, pode ser mortal.



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Destaque , Saúde

30 maio 2023

O cheiro e o sabor agradáveis, o formato diferente ou até mesmo a ausência do fogo podem ser os atrativos do cigarro eletrônico que tem atraído um número cada vez maior de usuários. Embora a venda seja proibida no Brasil, não há controle da comercialização que é bem acessível em lojas físicas e online.

Ocorre, que há mais prejuízos do que benefícios nesse produto da moda, principalmente entre os jovens.

Muitos divulgam o produto como uma alternativa para parar de fumar, mas é uma informação errônea e não reconhecida pelo **Ministério da Saúde**. Apesar de não parecer, o chamado vape também é um derivado do tabaco, está ligado ao tabagismo e é tão prejudicial à saúde quanto os cigarros convencionais.

Os cigarros eletrônicos fazem parte do universo dos dispositivos eletrônicos para fumar (DEFs), aparelhos que funcionam com bateria em diferentes formas, por exemplo, em formato de cigarros, canetas e pen drives.

Em sua maioria, contêm aditivos com sabores, substâncias tóxicas e nicotina, que é uma droga que causa dependência, adoecimento e morte.

Qs riscos para a saúde.

Os cigarros eletrônicos podem até ter sido desenvolvidos com a proposta de reduzir danos, partindo do princípio que, em seu mecanismo de ação, não haveria monóxido de carbono, alcatrão e tantas outras substâncias que surgem a partir da degradação e combustão do tabaco. Porém, segundo Sandra Marques, que é **cirurgiã-dentista** e coordenadora estadual do Programa Estadual de Controle do Tabagismo de São Paulo, eles também foram desenvolvidos para entregar nicotina. Por ser psicoativa, é uma substância responsável pela dependência.

Além disso, de acordo com o INCA, estudos mostram que os níveis de toxicidade podem ser tão prejudiciais quanto os do cigarro tradicional, já que combinam substâncias tóxicas com outras que muitas vezes apenas mascaram os efeitos danosos. Dentre essas substâncias tóxicas, a cirurgiã ressalta ainda a presença de metais pesados, como chumbo, ferro e níquel. A presença de tudo isso já é motivo suficiente para o desenvolvimento de inúmeras doenças, inclusive o câncer, doenças respiratórias e cardiovasculares.

Alguns dos malefícios do cigarro eletrônico pode e os riscos envolvidos.

1 - Substâncias tóxicas presentes nos líquidos: Os líquidos utilizados nos cigarros eletrônicos contêm uma variedade de substâncias tóxicas, incluindo nicotina, formaldeído, acroleína e metais pesados. A inalação dessas substâncias pode levar a danos pulmonares, problemas cardíacos e irritações nas vias respiratórias.

2 - Riscos para os pulmões: Estudos têm mostrado uma associação entre o uso do cigarro eletrônico e lesões pulmonares graves, incluindo a condição conhecida como 'lesão pulmonar associada ao vape' (EVALI, na

sigla em inglês). Essas lesões podem levar a sintomas como falta de ar, tosse, dores no peito e, em casos mais graves, insuficiência respiratória. Os riscos são especialmente preocupantes para os jovens, cujos pulmões ainda estão em desenvolvimento.

3 - Dependência de nicotina: Apesar de muitos usuários acreditarem que os cigarros eletrônicos são uma alternativa livre de nicotina, a maioria dos dispositivos contém essa substância viciante. A nicotina causa dependência física e psicológica, levando os usuários a desenvolverem hábitos de consumo cada vez mais frequentes e dificultando o abandono do cigarro eletrônico.

4 - Exposição passiva: Além dos riscos para os usuários, a exposição passiva ao vapor dos cigarros eletrônicos também pode ser prejudicial à saúde. Estudos demonstraram que os compostos presentes no vapor exalado pelos usuários podem ser inalados por outras pessoas ao redor, aumentando o risco de problemas respiratórios, principalmente em crianças e não fumantes.

Compartilhe essa notícia

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião-dentista, Assuntos de Interesse - Dentista, Assuntos de Interesse - Ministério da Saúde

## **Congresso de Odontologia Hospitalar está com inscrições abertas**



[Clique aqui para abrir a imagem](#)

Estão abertas as inscrições para o III Congresso de Odontologia Hospitalar da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). O evento irá acontecer no dia 16 de junho, no Anfiteatro do Centro de Ciências da Saúde (CCS), no prédio da Faculdade de Odontologia, e tem a proposta de fortalecer a atuação multiprofissional no ambiente hospitalar.

O público-alvo são alunos de graduação em odontologia, cirurgiões dentistas e profissionais de áreas afins que possuam interesse em atuar em ambiente hospitalar, para discutir e atualizar os protocolos e cuidados do atendimento a pacientes com diferentes condições sistêmicas. As inscrições podem ser feitas através deste link.

A professora associada do Departamento de Odontologia Social e Infantil, Gracieli Prado, uma das organizadoras do congresso, explica que a odontologia hospitalar é uma nova habilitação que insere o **cirurgião dentista** no ambiente hospitalar com ações de prevenção, diagnóstico e tratamento de doenças bucais que podem comprometer o tratamento médico e, até mesmo, estão associadas a muitas complicações

sistêmicas, gerando custos ao sistema de saúde.

'Este evento propicia o fortalecimento desta área de atuação em Juiz de Fora e região trazendo professores de renome nacionalmente. Além disso, possibilita a visibilidade de nossa instituição que tem a missão de formar profissionais de excelência acadêmica e profissional envolvidos no cuidado aos pacientes complexos.'

As atividades englobam, ainda, o I Simpósio do Serviço de Odontologia Hospitalar e Bucomaxilofacial do Hospital Universitário (HU-UFJF) e do Núcleo da Disciplina de Cirurgia Bucomaxilofacial da Faculdade de Odontologia da UFJF.

A programação é interdisciplinar e propicia a troca de experiências e conhecimentos, por meio de espaço destinado a apresentação de trabalhos científicos. O congresso conta com o apoio da Fundação de Apoio e Desenvolvimento ao Ensino, Pesquisa e Extensão (Fadep), Pró Reitoria de Extensão (Proex), Faculdade de Odontologia e HU- EBSEH. Serão emitidos certificados aos participantes.

Confira a programação

08:00 - Credenciamento

08:30 - Abertura

09:15 - Dra Tânia Montano - Atualização em endocardite infecciosa por bactérias orais e anticoagulação na prática odontológica

10:00 - Dr João Paulo Marinho Resende - Biópsias de cavidade bucal

10:45 - Coffee break

11:15 - Dr Victor José Fernandes Pereira - O papel da equipe multidisciplinar no Transplante de Medula Óssea (TMO)

13:30 - Dra Flávia Cristina Rodrigues- Infecções hospitalares

14:15 - Dra Natália Maria da Silva Fernandes - Periodontite e Glomerulopatias

15:00 - Coffee break

15:45 - Dra Cristina de Paula Novaes - O uso do laser de baixa potência na atenção aos pacientes hospitalizados

16:30 - Dr André Carole - Osteonecrose dos maxilares: estado da arte

17:15 - Mesa redonda: áreas de atuação da odontologia hospitalar

**Assuntos e Palavras-Chave:** Assuntos de Interesse - Cirurgião dentista