

OralMED

Nº 4 - Edição Primavera - Março-Junho 2019
Revista Trimestral | Distribuição Gratuita

SAÚDE

52
PÁGINAS
A MAIOR EDIÇÃO
DE SEMPRE

TOP
5
ATRAÇÕES
DE COIMBRA
Veja as escolhas da Clínica

Joana Vaz

Aparelho Invisível

“Numa palavra? Conforto”

Pág.6

Alergias e Saúde Oral:

Existe uma relação?

Pág. 36

Como se cria uma Clínica?

As 3 etapas seguidas em mais de 40 unidades.

+€500 em Vales de Desconto

Entrevista

João Montez

“Trabalho com pessoas que admirava desde sempre”
Conheça a história da nova aposta da **tvi**

NOVA TECNOLOGIA

Portugueses podem acabar com as cáries

Pág. 42

NOVIDADE

O Doutor Responde

12 perguntas, 12 respostas.



9 772184 276007

Especial 10 PÁGINAS
PERIODONTIA



Tudo o que precisa de saber

AS DOENÇAS DAS GENGIVAS EXPLICADAS AO DETALHE POR MÉDICOS DENTISTAS

PORTUGAL

merece um sorriso

PARA A VIDA



Faça o seu Rastreio Dentário Gratuito.

A missão da OralMED é ajudar todos os portugueses a Sorrirem para a Vida. Porque, quando Sorrimos para a Vida, a Vida devolve-nos um Sorriso. E tudo começa com a nossa Saúde Oral.

Marque já a sua consulta sem qualquer compromisso.



Marcação Online
www.oralmed.pt



OralMED Contacto
211 454 000

OralMED
Medicina Dentária



MISSÃO NACIONAL
PLANO NACIONAL DE RASTREIO SAÚDE ORAL

UM SORRISO PARA A PRIMAVERA

EDITORIAL

A MAIOR EDIÇÃO
DE SEMPRE, COM 3
GRANDES NOVIDADES.

Chegou a estação da mudança. E, com ela, vem mais uma oportunidade para nos sentirmos bem. E para sermos felizes. Neste número, todas as páginas contam. Mas deixe-nos destacar três novidades que a nossa equipa preparou para si.

A primeira é a nossa Biblioteca de Saúde Oral. Para assinalar o Dia Mundial da Saúde Oral, lançámos um conjunto de seis Guias práticos e interativos, que esclarecem todas as suas dúvidas, nas várias áreas clínicas. E que estão disponíveis para todos, de forma completamente gratuita. Mas fomos mais longe.

Como sabemos que a doença periodontal afeta cerca de 50% da população adulta em todo o mundo, decidimos dar o nosso contributo. E, com a ajuda do nosso Corpo Clínico, criámos um especial temático, que explica tudo o que precisa de saber sobre Periodontia.

Para finalizar, mergulhámos numa das áreas que melhor reflete a especialização do nosso Grupo. E partilhamos consigo todos os passos que estão por detrás da construção de uma clínica, num trabalho rigoroso de planeamento estratégico e execução.

**Aproveite esta edição gratuita,
seja feliz e Sorria para a Vida.**



CONSELHO DE
ADMINISTRAÇÃO

Grupo OralMED SAÚDE

ÍNDICE

Aproveite 52 páginas com artigos que esclarecem as suas dúvidas e oferecem dicas preciosas, para uma Primavera calma e tranquila.

06

Primavera

Qual é a relação entre as alergias e a Saúde Oral? Veja três tópicos que merecem a sua atenção.

08

Fio dentário

Como é que se deve usar o fio dentário? Entenda tudo o que precisa de saber, passo a passo.

30

Profissões

Veja a opinião de Joana Vaz sobre o aparelho invisível e descubra mais sobre este tratamento.

32



DESTAQUE O Doutor Responde

As dúvidas dos Pacientes, respondidas pelo Diretor Clínico do Instituto OralMED.

34

Testemunho OralMED

Assista à transformação de Vida de Paulo Barros: um Paciente da OralMED Maia, que alinou os dentes com um aparelho invisível.

36

Como se constrói uma Clínica?

Porque é que o Grupo OralMED SAÚDE tem um Gabinete de Arquitetura? Como é planeada uma Clínica OralMED? Perceba tudo.

40

Biblioteca de Saúde Oral

Descubra a mais recente novidade do Grupo OralMED SAÚDE e esclareça todas as suas dúvidas.

42

Ciência e Investigação

Conheça a nova tecnologia que pode acabar com as cáries. E que foi inventada por cientistas portugueses.

10



João Montez

Conheça o História do ator e apresentador, o seu percurso profissional e os sonhos que tem para o futuro.

16



OralMED Coimbra

Veja o Corpo Clínico desta unidade, a entrevista com a Coordenadora e as 5 principais atrações da cidade, escolhidas pela equipa.

20



Especial Periodontia

O que é a doença periodontal? Quais são as causas? O que pode acontecer? Existe tratamento? Como podemos prevenir?

OralMED
SAÚDE

Título: OralMED SAÚDE | Nome do proprietário: OralMED SAÚDE | Editor: OralMED SAÚDE, através da firma Saudável Repetição, Lda. | Diretor: João Lemos Diogo | Criatividade e Produção: Direção de Marketing Grupo OralMED SAÚDE | Grafismo: BLÉCK - www.bleck.pt

Créditos das imagens: iStock | Fotografia de Capa: Joana Correia | Fotografia: Joana Correia e Gonçalo Nabais | Redação: Pedro Correia | Impressão e acabamento: Brandsmartinho, Unipessoal, Lda. | N.º registo ERC: 127141 | NIPC: 509 045 960 | Membros do Conselho de Administração: Eduardo Pinto; Mário Leal; Nuno Ferreira. | Detentores de 5% ou mais do capital da empresa: Conselho de Administração OralMED SAÚDE | Sede do editor: Torres de Lisboa, Rua Tomás da Fonseca, Torre G, Piso 6.º A, 1600-209 Lisboa | Sede da redação: Torres de Lisboa, Rua Tomás da Fonseca, Torre G, Piso 6.º A, 1600-209 Lisboa | Sede do impressor: Rua Bombeiros Voluntários, 129, esc. 8 - Quinta de S. Martinho 2645 - 030 Alcábaldeche | Tiragem: 6000 exemplares ISSN (impresso): 2184-2760 | ISSN (em linha): 2184-3171 | Depósito legal: 442196/18

Estatuto editorial - OralMED SAÚDE é uma revista periódica com uma abordagem focada na Saúde Oral e no Bem-estar pessoal, distinguindo-se pelo rigor, pela qualidade e pela dimensão visual do seu formato. OralMED SAÚDE é uma revista destinada ao público em geral, sem qualquer exceção de ordem pessoal, profissional, social ou outra. OralMED SAÚDE é uma revista do Grupo OralMED SAÚDE, que tem um slogan que se define como "Um Sorriso para a Vida". Acreditamos que uma boa Saúde Oral melhora a nossa vida pessoal, familiar e profissional, devolvendo-nos a nossa autoestima e a capacidade de Sorrir para a Vida. Por isso, a revista OralMED SAÚDE aborda tanto o lado mais técnico desta área, como a consequência de uma boca saudável na vida das pessoas, sem descurar outras temáticas como as Viagens, o Lazer e a Beleza, por exemplo. OralMED SAÚDE aposta num formato de qualidade, com uma dimensão imagética forte. Como é uma revista que pretende inspirar os portugueses, tem uma dimensão visual muito expressiva, com produções fotográficas de qualidade, e um grafismo harmonioso, familiar, próximo e empático. OralMED SAÚDE poderá conter conteúdos como reportagens, artigos de opinião, especiais com convidados, entrevistas ao staff clínico e textos técnicos sempre supervisionados pelo Conselho Médico e Científico, não descurando também artigos mais profundos que abordem temáticas específicas da Medicina Dentária, incluindo o trabalho laboratorial e a investigação, ou outros que se revelem pertinentes. OralMED SAÚDE deseja contribuir para uma sociedade mais informada, despertando a consciência dos leitores para a importância da Saúde Oral. Para tal, sem negligenciar a dimensão mais funcional da Medicina Dentária (que remete para as características, os tratamentos, as equipas médicas e os consumíveis), focaliza-se sobretudo na sua dimensão emocional, procurando inspirar os Pacientes a se tratarem e mostrando o lado bom da vida. OralMED SAÚDE reserva exclusivamente para si a orientação editorial da revista, definindo os critérios e as prioridades de publicação sem hierarquias prévias entre os diversos setores de atividade, inclusive em relação a quaisquer entidades que a possam apoiar ou patrocinar. OralMED SAÚDE defende o direito à saúde e valores como a dignidade humana, a democracia, a liberdade, o pluralismo e a solidariedade, acreditando que o acesso à informação desempenha um papel fundamental na defesa desses princípios. OralMED SAÚDE não se conforma com o facto de Portugal ser um dos países europeus com maiores necessidades de Saúde Oral. Hoje é possível que qualquer português tenha acesso aos melhores cuidados de Medicina Dentária, com soluções adaptadas do ponto de vista clínico e financeiro, e é essa democratização da Saúde Oral que está na base da missão do grupo OralMED SAÚDE e desta revista. OralMED SAÚDE é completamente autónoma e independente de interesses políticos, económicos ou de quaisquer outros grupos de pressão. OralMED SAÚDE desenvolve a sua atividade regendo-se pelo cumprimento rigoroso das normas éticas e deontológicas do jornalismo, assim como pelo respeito pela boa-fé dos leitores.

A Invisalign® é uma marca registada propriedade da Align Technology, Inc. Não pertence à OralMED, sendo apenas mencionada nesta revista como referência ao tratamento que apelida, por ser a designação utilizada por milhares de Médicos Dentistas e Pacientes em todo o mundo.

ALERGIAS E SAÚDE ORAL: 3 LIGAÇÕES QUE TEM DE CONHECER.

A Primavera é sinónimo de mudança. O frio e a chuva começam a desaparecer, as roupas quentes ficam no armário e as pessoas passeiam cada vez mais. Mas é também a época das alergias: um problema que afeta milhares de portugueses. E que pode estar mais ligado à Saúde Oral do que nós imaginamos.

A SINUSITE E A... DOR DE DENTES?

A sinusite é relativamente comum durante as alergias da Primavera. E como os seios maxilares estão muito perto da estrutura dentária, este problema também pode causar dor de dentes. Por isso, se sofrer com dor de dentes durante uma crise de sinusite, não se esqueça: as duas coisas podem estar relacionadas. Por outro lado, se também sentir sensibilidade a comidas quentes ou frias, é igualmente possível que a dor de dentes se deva apenas a um problema dentário. O melhor, como em qualquer dor de dentes, será mesmo consultar imediatamente o seu Médico Dentista. Num diagnóstico rápido e completo, terá a resposta que procura e saberá como atuar para eliminar a dor.

MENOS SALIVA... CÁRIES À ESPREITA?

Com o nariz entupido e congestionado, sofrer de alergias faz-nos respirar pela boca mais do que gostaríamos. E isso, juntamente com os efeitos colaterais de alguns anti-histamínicos, pode diminuir significativamente a quantidade de saliva em boca: o que favorece vários problemas dentários.

Porquê? Porque, apesar de não ser suficiente, a saliva desempenha um papel muito importante no controlo de placa bacteriana. E uma boca seca é um ambiente muito propício para a multiplicação das bactérias que contribuem para a formação de cáries.

APROVEITE A PRIMAVERA... CUIDE DA SUA SAÚDE ORAL

Manter uma Saúde Oral perfeita é essencial em qualquer altura do ano. Mas se costuma sofrer com alergias, torna-se ainda mais importante. Para prevenir problemas desnecessários, escove os dentes, use o fio dentário de acordo com as recomendações do seu Médico Dentista e faça os possíveis para se manter hidratado, evitando ter a boca seca.

Consulte o seu Médico, trate das suas alergias e reduza o impacto que estas podem ter na cavidade oral. Além disso, sempre que tiver uma dor de dentes ou outro problema dentário, não se esqueça: visite imediatamente o seu Médico Dentista. Aproveite o Sol e as paisagens que antecedem o Verão, seja feliz e Sorria para a Vida.



Será verdade?

Pode parecer estranho, mas é mesmo verdade. As alergias podem estar relacionadas com a nossa Saúde Oral, de várias formas diferentes. Veja porquê e descubra três tópicos que merecem a sua atenção.

DOR DE GARGANTA OU INFEÇÃO DENTÁRIA?

As dores de garganta podem ser especialmente comuns na Primavera. O problema é que uma dor de garganta pode dar a sensação de que se tem os gânglios linfáticos inflamados. Mas a causa de uma inflamação dessa natureza também pode ser uma infeção dentária. Por isso, se essa sensação persistir, pode ser necessário consultar um Médico Dentista. Não hesite em procurar ajuda.

Fio Dentário: Tudo o que precisa de saber.

Usar fio dentário não é fácil. E todos sabemos disso. Mas é a única forma de complementar a escovagem e conseguir uma higiene oral adequada. Nesta edição, estivemos à conversa com *Cristiana Marques Carreira*, Higienista Oral do Grupo *OralMED SAÚDE*. E pedimos que nos explicasse tudo, passo a passo.



Dra. CRISTIANA MARQUES CARREIRA

Higienista Oral | C.P. N° C-045656088

O fio dentário faz parte da nossa higiene diária. Mas, afinal, qual é a importância deste instrumento? Como é que deve ser utilizado? Antes ou depois da escovagem? E que tipos de fios existem no mercado? Saiba as respostas a todas as suas perguntas.

POR QUE RAZÃO USAMOS FIO DENTÁRIO?

O fio dentário é utilizado porque é a única forma de se conseguir uma higiene oral completa. Isto porque a escovagem dentária,

a que todos estamos habituados, não é suficiente para eliminar resíduos nas zonas interdentárias. E existem cinco grandes motivos para usarmos fio dentário:

- Ajuda a remover a placa bacteriana;
- Ajuda a evitar a formação de tártaro;
- Previne o aparecimento de cáries dentárias;
- Previne doenças da gengiva, como a gengivite e a periodontite;
- Previne a halitose (mau hálito).

ANTES OU DEPOIS DA ESCOVAGEM?

De acordo com um estudo publicado em 2018 pela American Academy of Periodontology, existe uma maior redução de placa bacteriana se o fio dentário for usado antes da escovagem. Ainda assim, mais do que a ordem pela qual são realizados, o essencial é que não se abdique nem da escovagem, nem do uso de fio dentário. Só assim se conseguirá uma limpeza completa e eficaz dos dentes.

QUE TIPO DE FIO DENTÁRIO DEVEMOS USAR?

Não existe um fio dentário certo, mas sim vários modelos distintos, que vão ao encontro das necessidades de cada Paciente. Servem todos para a mesma função: eliminar os resíduos que ficam no espaço interdentário. Mas apenas um Médico Dentista ou um Higienista Oral poderão recomendar a opção mais indicada para cada caso.

A. Fio Dentário /Fita Dentária

Existem os fios (com vários filamentos) e as fitas (de filamento único). Ambos igualmente eficientes, com vários sabores, encerados ou não, com ou sem efeito branqueador. Porém, para pessoas com apinhamento dentário, o fio dentário é o mais indicado.

B. Fio Dentário com Haste

Este tipo de fio é desenvolvido com uma ponta em forma de curva, que segura um pedaço de fio dentário. A outra ponta possui um pequeno palito de plástico, para ajudar na remoção de partículas de comida que podem ficar presas na linha da gengiva ou entre os dentes.

C. Escovilhão

O escovilhão recomenda-se para casos em que o espaço interdentário é maior. Existem vários tamanhos diferentes, que são escolhidos de acordo com a dimensão do espaço interdentário.

D. Super Floss ou Passa Fio

Este tipo de fio dentário foi desenvolvido especialmente para pessoas com aparelhos ortodônticos, coroas, pontes ou outros tratamentos com implantes.

Como usar o fio dentário em 6 passos.

De início, usar fio dentário pode ser um pouco complicado. Mas são apenas 6 passos. E se os seguirmos atentamente, tudo se torna mais fácil. Ora veja.



Versão Multimédia

Leia este código QR com o seu telemóvel e veja e veja a explicação em vídeo.

1. Retirar da caixa

Utilize cerca de 40cm de fio dentário.

2. Enrolar nos dedos

Comece por enrolar o fio nos dedos médios das mãos: num, a maior parte do fio e noutra uma pequena parte da extremidade oposta. Deixando algum fio entre os dedos, assegure-se de que utiliza fio limpo em cada espaço. Para isso, à medida que o for usando, enrolar o no dedo onde tinha colocado menor quantidade, inicialmente.

3. Introduzir o fio entre 2 dentes

Com o auxílio dos polegares e dos dedos indicadores, coloque o fio no espaço interdentário (espaço entre dois dentes).

4. Iniciar os movimentos

Fazendo a forma de um "C", encoste o fio a uma das superfícies dentárias. Depois, deslize-o suave e verticalmente ao longo de cada dente. Neste processo, deverá ultrapassar ligeiramente a linha gengival (linha entre o dente e a gengiva), mas sem forçar.

5. Remover o fio do espaço

Para retirar o fio dentário do espaço interdentário, faça movimentos suaves para a frente e para trás, até sair com facilidade.

6. Repetir em todos os dentes

Efetue o mesmo processo para todos os dentes, até garantir que todos os espaços foram limpos.



A criança que gostava de entreter, mas queria “ser chefe”.

João Montez

ENTREVISTA

Licenciou-se em Comunicação, trabalhou na Rádio e foi estudar representação para os Estados Unidos. Hoje, é uma das grandes apostas da TVI e trabalha diariamente com nomes como Mónica Jardim e Manuel Luís Goucha.

Estivemos à conversa com a nova promessa da estação de Queluz e quisemos saber tudo: do seu percurso profissional aos planos para o futuro. Junte-se a nós e conheça tudo nas próximas páginas.

Ator, locutor de rádio, apresentador... Como é que o devemos apresentar?

Acho que hoje, mais do que nunca, acabo por ser um pouco de tudo isso (risos). E muito mais! Essas três grandes áreas acabaram por me moldar e, de certa forma, todas elas contribuíram - e contribuem - para ser o profissional que sou hoje em dia.

São áreas que se complementam?

Sem dúvida. E misturam-se bastante. Ferramentas como uma boa colocação de voz, dicção, expressão corporal, entre outras, são transversais à comunicação feita em televisão, rádio e até representação. Tenho trabalhado maioritariamente como apresentador. E é algo que resulta de

uma série de fatores, circunstâncias... e oportunidades, talvez. Mas o caminho percorrido é resultado de uma mistura bastante curiosa entre todas estas áreas!

E tudo começou em pequeno, não é verdade?

Em criança, sempre gostei de organizar pequenos teatros para a família e para os amigos mais chegados. Gostava de dar espetáculo sempre que podia... (risos) Era muito curioso, queria saber todas as histórias e ouvir o que os outros tinham para dizer. Adorava conversar! No entanto, acabava por fazê-lo mais dentro de quatro paredes. Era tímido. E tanta timidez só podia dar nisto! (risos) Numa vontade imensa de estar à frente das câmaras.

“Da rádio e representação... para a televisão.”

SABIA QUE...

João Montez chegou a pensar numa carreira como jogador de futebol e, mais tarde, ainda ponderou seguir a área de Economia?

Já sabia que queria seguir o mundo da comunicação?

Na verdade, demorei algum tempo a compreender que o meu caminho seria feito por aqui. Fui sempre dando prioridade a outros objetivos e ainda ponderei bastante em seguir a área de Economia. É engraçado que, quando era mais novo, sem grandes papas na língua, costumava dizer: "Quero ser chefe!". Perguntavam-me: "De quê?". E ainda hoje não sei, pois a afirmação seguinte também era sempre igual: "De qualquer coisa, quero mandar!". Mas ainda não se verificou, talvez um dia... (risos).

E também jogou futebol não foi?

Sim, passei por uma fase onde, como tantos outros miúdos, achei que o meu futuro poderia passar por uma carreira como jogador de futebol. Joguei à bola durante anos! No entanto, paralelamente, a curiosidade que tinha relativamente a este meio, do qual hoje faço parte, era mais do que muita. Começou desde muito cedo.

O que é que mais o fascinava?

A possibilidade de fazer sonhar quem vê. De entreter. E ainda hoje me fascina! Seja a apresentar ou a representar, chegamos sempre ao outro que está do lado de lá do ecrã. Toca-se sem tocar, é indescritível.

Quando é que se apercebeu disso?

Lembro-me da primeira vez que fui assistir a um programa em direto, por exemplo. Já em estúdio, o mundo da televisão era vivido com uma intensidade tal que parecia que aqueles segundos antes de se entrar no ar eram os últimos da vida daquelas pessoas. A adrenalina em doses muito positivas, talvez. Lembro-me de achar que deviam ser pessoas felizes e ficava fascinado com o empenho de cada um, nas suas funções respetivas.

Começou a trabalhar na rádio, não foi?

Sim, trabalhei como animador de rádio na Cidade e na MEO SW. Foi aí que comecei a perceber que me faltava algo no meio audiovisual, a parte visual da coisa!

Foi uma boa forma de começar?

Sim, olho sempre para a Rádio como a "Mãe" de toda esta área. A maneira como comunicamos sempre foi através da fala, do diálogo... é a Comunicação na sua forma mais pura. É falarmos ao ouvido das pessoas. E isso gera intimidade e identificação com o outro, mesmo sem o vermos.

A televisão ainda aprende com essa "Mãe"?

Penso que ainda tem algo a aprender com a Rádio, sim. Por exemplo, no que diz respeito à sua adaptação ao digital... A Rádio fê-lo sem medos, mais rápido que todos e de uma forma bastante inteligente. Não tenho dúvidas de que o meu percurso enquanto comunicador foi enriquecido por estas experiências.



Depois, foi para os Estados Unidos... Porquê?

Decidi ir para Los Angeles quando ainda trabalhava na Rádio. Sentia falta da tal parte visual. Apesar de não ter percebido logo desde o início o porquê dessa importância, senti que a minha vida teria de passar também pela representação. Então, fui estudar Representação para Televisão e Cinema. Sempre que podia, fazia workshops de formação para atores. Mais do que formação, dava-me muito prazer.

Foi uma experiência importante para sair da zona de conforto?

Foi uma experiência única, numa altura absolutamente marcante na minha vida: não só em termos de formação profissional, mas também a nível pessoal. Cresci bastante, aprendi a estar sozinho e a apreciar momentos desafiantes, onde realmente estava fora da minha zona de conforto.

Estava num meio diferente...

Sim, vi-me num meio que não era o meu, com tarefas bastante diferentes e era posto à prova todos os dias. São esses momentos que nos permitem a evolução. Repetia tudo outra vez!

Depois, regressou a Portugal e hoje destaca-se sobretudo

como apresentador. Sente que descobriu a sua profissão?

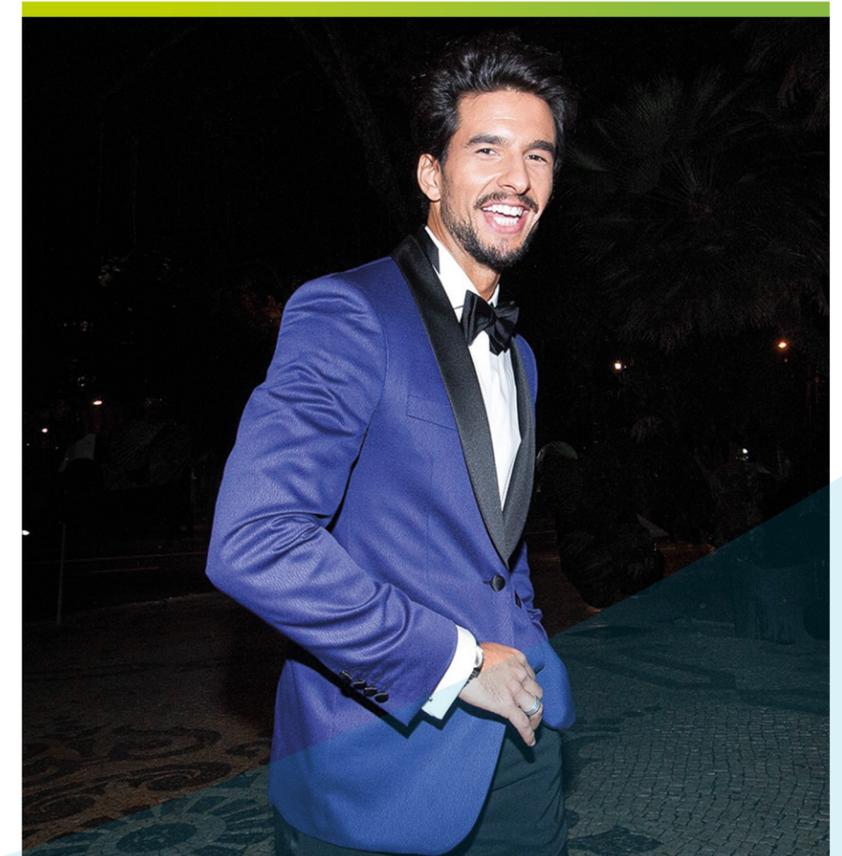
Sinto que ainda a estou a descobrir, dia após dia. Mas claro que, neste momento, sinto-me confortável nesta área. Mais do que isso... sinto-me em casa na TVI. Sou apaixonado por Televisão e por comunicar através dela. Mas há muito para fazer, há muito para conquistar. E se puder complementar esta área com outras, fá-lo-ei!

E agora trabalha com profissionais de renome... qual é a sensação?



Fotos: Joana Correia

“Um sonho chamado talk-show”



É incrível. Trabalho com pessoas que admirava desde sempre. Cresci a vê-las! E é tão importante sentir que, mais do que partilhar um palco com elas, elas partilham a sua sabedoria e os seus conhecimentos, comigo.

Imaginava um dia chegar a esse patamar?

De uma forma muito sincera, sentia que algo importante iria acontecer ao longo dos anos, a nível profissional. Algo que nunca foi muito pensado, mas - fosse o que fosse - iria ser feliz a fazê-lo! Nunca imaginei que pudesse ser Televisão...

Como é que imagina o seu futuro?

Imagino-me com novos desafios na área televisiva, a médio e longo prazo. Seja na área da apresentação, seja na ficção. Tenho muita vontade em criar aqui uma comunhão entre estas duas vertentes e estou a trabalhar para isso. Se há coisa de que me orgulho é precisamente disso. Lutei, luto e hei-de continuar a lutar todos os dias. Só assim faz sentido para mim. E só assim sinto que o mérito é meu, que o caminho foi percorrido pelo meu próprio pé.

Que formato é que gostava de ter?

Adorava apresentar um talk-show, por exemplo... onde pudesse ter tempo de qualidade para falar com os meus convidados!

E para isso... tudo depende do público?

Costuma-se dizer que tudo se deve ao público. E é mesmo verdade! São eles que nos aprovam, e nos colocam num lugar especial... ou o contrário. Têm o comando na mão, são exigentes e só por isso merecem todo o nosso respeito.

Como tem sido esse apoio ao longo dos últimos anos?

Há um carinho enorme que, quando é demonstrado, vale tudo! E o programa "Somos Portugal" é um ótimo indicador disso mesmo.

Os cuidados com a Saúde Oral:

«Costumo escovar os dentes duas a três vezes ao dia, uso fio dentário e um elixir oral. E apesar de ter usado aparelho quando era mais novo, gostava de voltar a usar.»

CLÍNICAS

OralMED COIMBRA: Com mais de 15 mil Pacientes tratados, continua a ser uma unidade de referência.

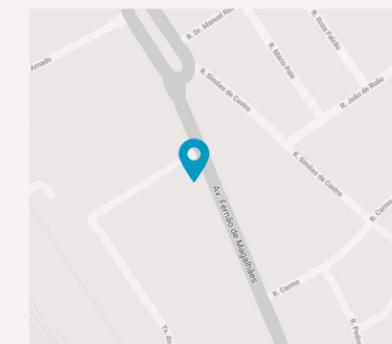
Inaugurada em 2010, a OralMED Coimbra foi a terceira Clínica do Grupo OralMED SAÚDE. Conheça melhor a cidade e as pessoas que devolvem Sorrisos há quase uma década, e saiba o que as torna tão especiais.



Versão Multimédia

Veja o vídeo que preparámos para si e conheça melhor a OralMED Coimbra.

Rita Gonçalves, Coordenadora da OralMED Coimbra



OralMED Coimbra

Av. Fernão de Magalhães 264,
3000-176 Coimbra
Portugal

T. 239 835 272

Visite a sua Clínica de segunda a sábado
das 10h00 às 21h00

A COORDENADORA RITA GONÇALVES, MAIS DE 5 ANOS DEDICADOS À SAÚDE ORAL

Rita Gonçalves faz parte do Grupo OralMED SAÚDE desde 2013.

E quem a vê hoje, como coordenadora da OralMED Coimbra, não imagina o seu percurso. De Rececionista a Coordenadora, Rita é um exemplo de dedicação e vocação. E esteve à conversa connosco, para nos contar tudo.

Como tem sido o seu percurso no Grupo OralMED SAÚDE?

Tem sido muito positivo e gratificante. Iniciei funções há seis anos, como Rececionista. Passados sensivelmente dois anos, passei para Gestora de Pacientes. E, neste momento, encontro-me na Coordenação da Clínica, há cerca de 1 ano. Tem sido um percurso de crescimento, quer a nível pessoal, quer profissional.

Quais são os principais desafios de ser coordenadora?

É estar sempre a par de tudo o que se passa na clínica, para poder responder positivamente à equipa. Para além do trabalho diário em receber os nossos

Pacientes, acompanho todas as funções da Clínica.

Acompanha as funções em que sentido?

Apoiando a Receção, os Gestores de Pacientes, Assistentes e os Médicos Dentistas em tudo o que necessitam. Acabo por ser um elo de ligação entre todas as funções. Se toda a equipa estiver bem e motivada, podemos todos dar o nosso melhor e tudo se faz com alegria. E isso transparece para os nossos Pacientes.

O que é que mais a motiva na sua profissão?

O facto de saber que, todos os dias, temos oportunidade de ajudar a mudar a vida de alguém. Isso faz tudo valer a pena. Sabemos que fazemos a diferença na vida dos nossos Pacientes.

É um sentimento comum a toda a equipa?

Sim. Nada me satisfaz mais do que saber que temos uma equipa unida, que podemos todos contar uns com os outros. E saber que qualquer pessoa que venha à nossa Clínica será sempre recebida com vários Sorrisos e boa disposição.

Que balanço faz de quase 10 anos de OralMED Coimbra?

Não estou na Clínica desde a sua abertura, mas noto um crescimento enorme desde 2013, ano em que entrei para a OralMED. O número de Pacientes é cada vez maior, o que levou também ao crescimento do nosso Corpo Clínico e de toda a equipa. Tem sido um caminho de sucesso e acredito que assim será por muitos mais anos. Somos claramente uma Clínica de referência em Coimbra.

Tem ideia de quantos Pacientes já visitaram esta Clínica?

Torna-se difícil conseguir um número exato, porque temos imensos Pacientes. Mas posso dizer que já ajudámos a mudar cerca de 15 mil sorrisos.

Tem algum caso que a tenha marcado particularmente?

Todos eles são especiais à sua maneira. Todos os dias temos histórias de vida diferentes e difíceis, com as quais nos sensibilizamos. E é por isto que é tão bom podermos fazer parte da mudança das pessoas, do crescimento da sua autoestima e da sua qualidade de vida. É um sentimento de dever cumprido.



O DIRETOR CLÍNICO MÉDICO DENTISTA... DESDE OS 14 ANOS DE IDADE

Filipe Nery é o Diretor Clínico da OralMED Coimbra. Hoje com uma equipa de 10 Médicos Dentistas a seu cargo, faz questão de dizer que é apenas mais um para ajudar os mais novos. E explicou-nos como tudo começou.

Quando é que soube que seria esta a sua profissão?

Eu sempre gostei de Sorrisos, mas acho que tive a certeza de que seria este o meu sonho quando coloquei aparelho e, passadas duas semanas, o retirei com os alicates do meu pai (risos). Tinha apenas 14 anos...

E hoje, qual é a sensação de ser Diretor Clínico da OralMED Coimbra?

Não me vejo como Diretor Clínico. Sou só mais um Médico Dentista normal, com mais experiência do que alguns colegas. E tento ajudar no que posso, principalmente os mais novos.

Porque é que existem Médicos em todas as áreas clínicas?

Hoje em dia, ninguém consegue ser bom em tudo. É fundamental termos Médicos cada vez mais especializados nas diferentes áreas, para tentarmos resolver os problemas dos nossos Pacientes diariamente.

Que avaliação faz desta Clínica?

A Clínica de Coimbra há muito que é uma referência no Grupo. Somos uma Clínica formadora de novos membros. Muitos colegas estagiam aqui para depois se deslocarem para outras Clínicas do Grupo. E vejo uma evolução constante desde que entrei, sinto que toda a equipa se quer superar diariamente.

ELVIRA ALVES

Uma Paciente que Sorri para a vida.

«É indescritível, a sensação que eu tive. Eu já não sabia o que era agarrar uma maçã e comer. Chorei de alegria.»



Versão Multimédia

Veja o testemunho em vídeo e conheça melhor a transformação de Elvira Alves.

QUEM É QUEM? Uma Equipa Médica com Vocação



Dr.ª Ana Rita Lopes
Generalista/Implantologia
C.P. 7456

Foi uma área que sempre me interessou porque me permite melhorar a Saúde das pessoas, proporcionar-lhes uma maior qualidade de vida e ao mesmo tempo transformar o seu Sorriso.



Dr.ª Angelina Andrade
Generalista/Implantologia
C.P. 8796

Conjugando o engenho, a aptidão para trabalhos manuais e o gosto pela área da Saúde, a escolha pela Medicina Dentária foi simples. Conseguimos transformações incríveis e imediatas.



Dr. António Cerqueira
Endodontia
C.P. 9923

Escolhi Medicina Dentária pela capacidade que esta profissão tem de mudar a vida das pessoas.



Dr.ª Eliana Marques
Ortodontia
C.P. 6333

A minha escolha pela Medicina dentária foi baseada principalmente na possibilidade de ajudar os outros, promover a Saúde e Bem-estar.



Dr. Filipe Nery
Implantologia
C.P. 7293

Sempre gostei de Sorrisos e soube que a Medicina Dentária era o meu sonho quando tinha apenas 14 anos de idade.



Dr. Gonçalo Andrade
Implantologia
C.P. 9411

Sou um apaixonado pelo que faço. É uma profissão que tem um impacto direto muito grande na vida dos Pacientes que nos procuram. E isso é gratificante.



Dr. João Sousa
Implantologia
C.P. 6965

A Medicina Dentária é a área médica que reabilita os Sorrisos. E, no meu caso, permite aliar a cirurgia à componente estética.



Dr.ª Mariana Mota
Generalista
C.P. 11812

Sempre quis trabalhar na área da Saúde pela possibilidade de contactar de perto com outras pessoas, melhorando a sua qualidade de vida.



Dr. Pedro Marques
Generalista
C.P. 11714

A Medicina Dentária permite-me ajudar os outros no seu bem-estar diariamente, melhorando os seus Sorrisos e dando-lhes maior conforto e qualidade de vida.



Dr.ª Vanessa Pereira
Higienista Oral
C.P. C-060951087

Sempre me interessei pela área da Saúde. Juntando isto ao gosto por comunicar, surgiu a higiene oral: área em que posso interagir com os Pacientes, aconselhar e ajudar a terem um Sorriso mais saudável e feliz.



Dr.ª Verónica Coelho
Generalista/Ortodontia
C.P. 7381

Desde pequena que dizia que queria ser Médica Dentista, vá-se lá perceber! Motiva-me saber que, no fim de mais um dia de trabalho, ajudei alguém a "Sorri um pouquinho mais para si próprio e para a sua própria Vida!"

TOP 5 ATRAÇÕES DE COIMBRA

AS ESCOLHAS DA EQUIPA



Universidade de Coimbra

"É um orgulho viver numa cidade como Coimbra, que conta com a Universidade mais antiga do país e uma das mais antigas do mundo, considerada desde 2013 Património Mundial da UNESCO."

Queima das Fitas

"É um ponto alto na nossa cidade. Realiza-se todos os anos e traz muita gente de fora. É sem dúvida uma semana única."



Chanfana

"Um prato típico da zona, que faz a delícia de tanta gente. Incluindo da nossa equipa!"



Parque da Cidade e o Rio Mondego

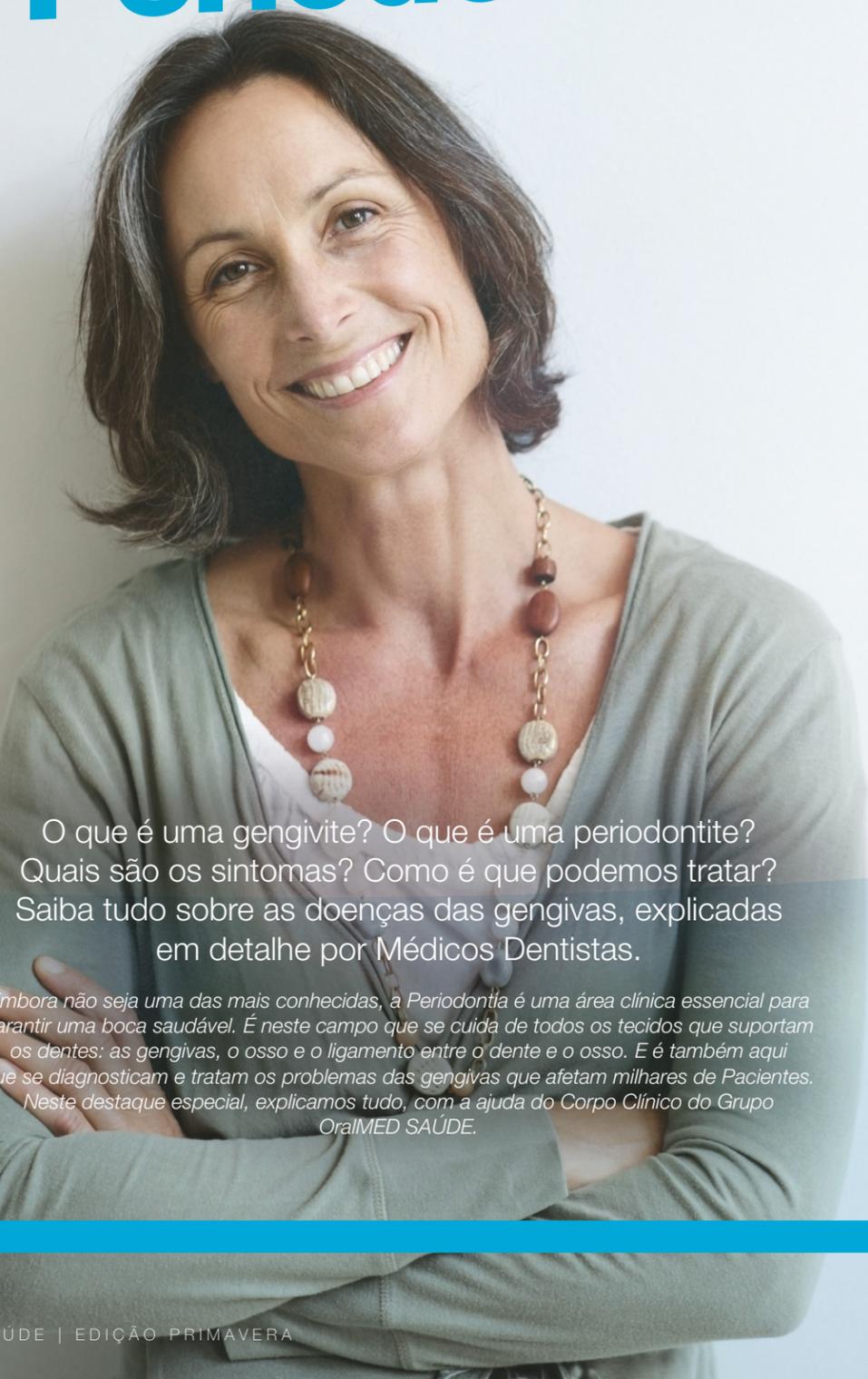
"Um local a não perder. Onde a nossa cidade parece ter sido desenhada, ilustrando um belo postal"

Doces Regionais (Pastéis de Santa Clara, Pastéis de Tentúgal e Queijadinhas de Pereira)



"Porque não temos uma equipa NADA gulosa. Doces não podem faltar"

ESPECIAL Periodontia



O que é uma gengivite? O que é uma periodontite? Quais são os sintomas? Como é que podemos tratar? Saiba tudo sobre as doenças das gengivas, explicadas em detalhe por Médicos Dentistas.

Embora não seja uma das mais conhecidas, a Periodontia é uma área clínica essencial para garantir uma boca saudável. É neste campo que se cuida de todos os tecidos que suportam os dentes: as gengivas, o osso e o ligamento entre o dente e o osso. E é também aqui que se diagnosticam e tratam os problemas das gengivas que afetam milhares de Pacientes. Neste destaque especial, explicamos tudo, com a ajuda do Corpo Clínico do Grupo OraIMED SAÚDE.



AS DOENÇAS DAS GENGIVAS, EXPLICADAS AO DETALHE POR MÉDICOS DENTISTAS.



Versão Multimédia

Leia este código QR com o seu telemóvel e veja as explicações dos nossos Médicos Dentistas em vídeo.

As doenças das gengivas são mais comuns do que imaginamos. A Federação Dentária Internacional (FDI) tem marcado a doença periodontal como uma das suas prioridades para os próximos anos. Hoje, cerca de 50% dos adultos em todo o mundo sofrem de periodontite. E é difícil voltar as costas a um tema tão urgente em Medicina Dentária.

Para dar continuidade à recomendação da FDI, esta edição da Revista OraIMED SAÚDE traz um Especial exclusivamente dedicado à Periodontia. É uma resposta clara a este apelo, que explica os temas mais relevantes da doença periodontal. E que o faz de forma clara e simples, para todos os Pacientes.

Nas próximas páginas, poderá encontrar vários esclarecimentos dados pelo Corpo Clínico do Grupo OraIMED SAÚDE. Respostas que explicam os vários tipos de doença, os sintomas associados, as causas e as consequências. E que contam tudo sobre as várias fases de tratamento e as recomendações para que os Pacientes possam prevenir esta doença, com cuidados de higiene oral no dia-a-dia.

A Saúde Oral não é um luxo: é um direito de todos. E não se esqueça: seja qual for o tema, as suas dúvidas têm resposta. Por isso, se gostaria de saber mais sobre um determinado assunto de Medicina Dentária, não hesite: procure a ajuda de um Médico Dentista. Só assim poderá manter uma boca saudável ao longo do tempo e garantir que tem todos os cuidados de Saúde Oral recomendados para si.

Aproveite as próximas páginas e Sorria para a Vida.

A doença periodontal afeta cerca de 50% da população adulta em todo o mundo.



Dr. Bruno Neto

MÉDICO DENTISTA
C.P. Nº 9745

ESPECIAL PERIODONTIA

O que é a doença Periodontal?

Os problemas das gengivas são mais comuns do que se pensa. E, em todo o país, são vários os Pacientes que sofrem com a doença periodontal. Mas, afinal, que doença é esta? O que é uma gengivite? O que é uma periodontite? E quais são os principais sintomas? Entenda tudo, com a explicação do Dr. Bruno Neto.

O que é a doença periodontal?

A doença periodontal é uma doença inflamatória que afeta os tecidos de suporte dos dentes: as gengivas, o osso e o ligamento periodontal. Tem carácter bacteriano, ou seja, é provocada pela acumulação de bactérias à volta dos dentes, que vão provocar a inflamação dos tecidos. Essa inflamação vai provocar a destruição da gengiva e, em último caso, do osso e do ligamento.

A doença periodontal resume-se à periodontite?

Não. A doença periodontal pode-se distinguir entre a gengivite (que afeta apenas as gengivas) e a periodontite (que vai atingir os tecidos de suporte do dente).

Entre as duas, qual é a doença mais comum?

A doença mais prevalente, em termos mundiais, é a gengivite. Todos nós podemos ter gengivite, porque dois em cada três adultos podem vir a desenvolver esse problema.

E o que é a gengivite?

A gengivite afeta a gengiva, a zona mais superficial do periodonto. Mas não existe perda de ligamento, nem de osso. A estrutura do periodonto mantém-se estável.

E a periodontite?

Na periodontite, há afetação dos tecidos de suporte e perda de inserção dos tecidos, do ligamento e do osso. Mas é preciso ter fatores predisponentes para desenvolvê-la. Ou seja, todos podemos ter gengivite, mas só algumas pessoas é que, depois de uma gengivite, desenvolvem periodontite.

Existem vários graus de periodontite? Quais são as diferenças?

Sim, a periodontite divide-se em três graus principais. Poderá ser uma periodontite mais leve, moderada ou severa. Ou seja, quanto maior a perda de suporte periodontal e quanto mais generalizada, mais severa se torna.

A periodontite afeta todos os dentes?

Depende. Podemos ter periodontite localizada, que pode advir de diferentes causas ou fatores. Ou periodontite mais generalizada, se for numa situação que afete mais dentes ou a totalidade dos dentes.

E esta doença periodontal pode ser silenciosa?

Sim. Normalmente, o Paciente só recorre à nossa consulta quando

2 em cada 3 adultos podem vir a desenvolver gengivite.

a doença periodontal já está muito avançada. Isto porque os sintomas surgem tardiamente. Como não temos uma educação para a Saúde muito desenvolvida, o facto de sangrarmos das gengivas não nos prediz um sinal de alerta.

Há quem pense que sangrar das gengivas é normal?

Sim. Se calhar, se estivéssemos a sangrar da mão ou de um braço, seria logo um sinal de alerta. Mas sangrar das gengivas não é visto pela população como sendo um sinal de alerta grave. E, por isso, a pessoa só ocorre à nossa consulta quando começa a surgir outro tipo de sinais que considera que não são normais: mobilidade dentária, perda de dentes, abscessos...

Porque é que isso acontece?

Penso que está muito enraizado na nossa cultura que sangrar nas gengivas não é um problema dentário. As pessoas associam ao facto de fazerem muita força com a escova e não vêem como sendo um sintoma da doença periodontal. E pode ser.

Pode ser um dos primeiros sintomas?

Sim. Uma das primeiras situações que surge, e a mais fácil de identificar, é o sangramento das gengivas à escovagem, frequente ou quando se come alimentos mais duros. Significa que temos um processo inflamatório e que está num estado em que precisa de ser avaliado e tratado.

Quais são os grupos de risco para esta doença?

Em relação à periodontite, estamos a falar de grávidas, doentes diabéticos e doentes cardiovasculares. São os três grupos principais que precisam de uma maior vigilância. No caso das grávidas, pelo aumento do risco de parto prematuro. No caso de doentes diabéticos, porque há descompensação da própria doença. E no caso das doenças cardiovasculares, pelo risco de endocardite bacteriana.

CONTINUA
na próxima página





ESPECIAL PERIODONTIA

Quais são as causas?

O processo de formação da doença periodontal é relativamente fácil de entender. E apesar de existirem muitos fatores associados, devemos estar alerta para vários sintomas que nos podem ajudar a detetá-la numa fase precoce. Saiba quais são as principais causas e combata ativamente o desenvolvimento desta doença.

Quais são os sintomas?

O principal sintoma da doença periodontal, o mais evidente, é o sangramento. Depois, o mau hálito, a mobilidade dentária, ou seja, o facto de os dentes abanarem... e, eventualmente, a perda de dentes e as recessões, ou seja, o aparecimento da raiz e as recessões das gengivas.

Qual é o processo de formação desta doença?

A origem da doença periodontal é a acumulação de bactérias à volta dos dentes. A essa acumulação de bactérias, saliva e minerais em constante formação damos o nome de placa bacteriana.

O principal sintoma da doença periodontal é o sangramento.

E o nosso organismo vai reagir?

Sim. O nosso organismo e as nossas gengivas vão reagir de forma exagerada àquela placa e vão tentar intervir. Essa inflamação é que depois vai provocar as consequências que falámos. Vai provocar inflamação da gengiva, do osso, do ligamento e, eventualmente, a destruição desses tecidos, progressivamente.

Ou seja, é tudo evitável logo pela higiene oral?

Sim. A principal estratégia para o controlo da doença periodontal será uma ótima higiene oral. Ou seja, com a destruição dessa placa bacteriana, conseguimos estabilizar a doença periodontal. Depois, os tratamentos que nós fazemos em consultório acabam por ser, no fundo, um complementar desse tratamento base.

Qual é o papel do Médico Dentista?

O papel do Médico Dentista será diagnosticar a doença periodontal e fazer os tratamentos das zonas que não são acessíveis pela pessoa em casa. E instruir a pessoa para que consiga, no seu dia-a-dia, controlar essa placa bacteriana, para impedir uma nova inflamação desses tecidos e uma nova progressão da doença.

Que outros fatores são necessários para desenvolver periodontite?

Fatores genéticos, problemas de Saúde que a pessoa tenha, o próprio apinhamento dos dentes... ou seja, tudo o que sejam alterações da posição dentária e alterações da morfologia do dente que permitam uma maior acumulação de placa bacteriana vão contribuir para a evolução da doença. O tabaco também prejudica gravemente e provoca um aumento da velocidade de progressão da doença periodontal.

A origem da doença periodontal é a acumulação de bactérias à volta dos dentes.

INFOGRAFIA

EVOLUÇÃO DA DOENÇA PERIODONTAL

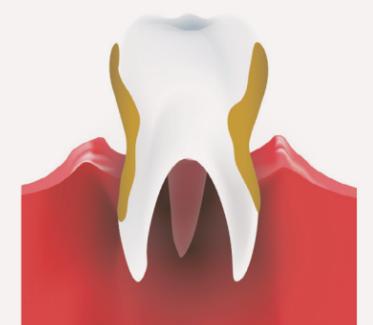
A. Gengiva Saudável



B. Gengivite



C. Periodontite





Dra. Patrícia Monteiro

MÉDICA DENTISTA
C.P. Nº 6677

ESPECIAL PERIODONTIA

Os efeitos e o tratamento.

Se não for tratada, uma periodontite pode condicionar gravemente o dia-a-dia dos Pacientes. Das mudanças na alimentação à perda dos dentes, passando pelas hemorragias espontâneas, são várias as consequências estudadas. Mas existe tratamento. E com a ajuda da Dra. Patrícia Monteiro, decidimos explicar tudo, passo a passo.

AS CONSEQUÊNCIAS

Quais são as consequências da periodontite?

Existem várias consequências, nomeadamente, hipersensibilidade dentária, hemorragia gengival espontânea, halitose (mau hálito), alteração da posição dos dentes (diastemas), mobilidade dentária e, em casos mais extremos, perda de dentes, por destruição avançada dos tecidos de suporte. Estas alterações causadas pela periodontite acarretam um comprometimento estético, que poderão ter como consequência problemas de autoestima e exclusão social e profissional.

Os Pacientes periodontais precisam de alterar os seus hábitos alimentares?

No que se refere à alimentação, dependendo da gravidade da doença, os Pacientes poderão ver os seus hábitos alterados. Se existem recessões gengivais e sensibilidade dentária, poderá ser

O tratamento da periodontite pode ter três fases: a higiénica, a cirúrgica e a de manutenção.»

dolorosa a ingestão de alimentos frios e quentes. Por sua vez, a mobilidade dentária vai impedir, em alguns casos, a ingestão de alimentos de consistência dura.

O TRATAMENTO

A periodontite tem tratamento? Ou depende do grau?

A periodontite é uma doença crónica e tem tratamento. Mas esse tratamento não visa a cura, porque a cura não existe. Não é possível a recuperação total dos tecidos perdidos. Existe sim uma estabilização da doença. O tratamento tem como principal objetivo eliminar as bactérias responsáveis pela destruição dos tecidos periodontais, impedindo a progressão da doença.

Podemos ser saudáveis com periodontite?

Sim. É possível ser saudável com periodontite, mas tem de ser um doente com periodontite estabilizada. Estabilizar é o objetivo do tratamento. Se o tratamento for eficiente e as indicações dadas pelo Médico forem cumpridas, estamos perante um Paciente periodontal saudável. Estes Pacientes, tal como os Pacientes não portadores de periodontite, poderão realizar tratamentos dentários sem comprometimento da sua longevidade, como colocação de implantes ou aparelhos dentários.

Como é feito o tratamento?

O tratamento da periodontite pode ter três fases: a higiénica, a cirúrgica e a fase de suporte periodontal (manutenção).

Como é a primeira fase?

A primeira fase, a fase higiénica, consiste

na eliminação da placa bacteriana da superfície dentária e do sulco gengival, e na remoção do tártaro das superfícies das raízes. Nesta fase, são utilizadas curetas e a ponta destartarizadora.

E qual é a segunda fase?

É a fase cirúrgica. Um mês após a consulta da fase higiénica, é necessário avaliar o resultado deste tratamento. São analisados e avaliados vários indicadores que nos permitem decidir sobre a necessidade de realizar tratamento cirúrgico.

Que indicadores são esses?

Profundidade de sondagem e presença de hemorragia. Ou seja, avaliar presença de bolsas com profundidade de sondagem superior a 6mm e se estas apresentam hemorragia e supuração, indicativos de atividade da doença. É utilizada uma sonda periodontal graduada que é introduzida no interior das bolsas periodontais e que permite medir a sua profundidade e observar se existe hemorragia durante a medição. Se a doença estiver ativa, significa que a fase higiénica não foi suficiente, e o Paciente precisa de realizar tratamento cirúrgico.

E como é feita essa fase cirúrgica?

A fase cirúrgica pode ser dividida em três tipos de cirurgia: ressetiva, regenerativa e plástica. As cirurgias têm com objetivo a eliminação de bactérias e a criação de condições para o Paciente conseguir higienizar corretamente, evitando que ocorra nova acumulação de bactérias.

O que é a cirurgia ressetiva?

A cirurgia ressetiva consiste no descolamento da gengiva e na exposição da

superfície radicular e do osso, possibilitando acesso dos instrumentos, visualização e eliminação de forma mais eficiente da placa bacteriana, do tártaro, e do tecido de granulação.

E a cirurgia regenerativa?

Podem ser realizadas durante a cirurgia ressetiva, se se verificar a existência de defeitos ósseos possíveis de regenerar. Permite repor ausências ósseas verticais e eliminar defeitos e concavidades ósseas retentivas de bactérias. A cirurgia regenerativa permite a reconstrução de tecidos periodontais perdidos pela doença.

E o que é a cirurgia plástica?

A cirurgia plástica corresponde à reconstrução da morfologia e características das gengivas alteradas pela doença. Permite a correção de defeitos gengivais, de forma a permitir uma correta higienização por parte do Paciente.

E depois desta fase cirúrgica, passamos então para a fase de manutenção?

Sim. A fase de manutenção, designada de consultas de suporte periodontal, corresponde à fase de avaliação dos resultados obtidos nos tratamentos efetuados na fase higiénica e cirúrgica. As consultas de manutenção são extremamente importantes porque permitem monitorizar o Paciente, garantindo que existe uma correta higiene oral. Permitem detetar, precocemente, uma reativação da doença, não possibilitando a sua progressão.

Este tratamento causa dor?

Não, não causa dor. Todas as cirurgias são realizadas com anestesia local. O pós-operatório é sempre acompanhado de medicação analgésica, anti-inflamatória e antibióticos, tomando a recuperação o mais confortável possível para o Paciente. Não há razão para sentir medo porque são tratamentos indolores.

CONTINUA
na próxima página



Quanto tempo dura o tratamento?

A fase higiênica é realizada por quadrante. O intervalo entre quadrantes são de 15 dias. A fase cirurgia é realizada um mês após a fase higiênica, e as cirurgias devem ser realizadas uma por mês. A fase de manutenção é para a vida, em que o intervalo entre as consultas vai sempre depender do tipo de periodontite, da sua extensão e severidade, bem como do grau de colaboração do Paciente. A presença de fatores de risco condicionam também a periodicidade das consultas de suporte periodontal.

A PRIMEIRA CONSULTA

Como é a primeira consulta?

É extremamente importante. Além de determinar o diagnóstico, é uma consulta muito importante para explicar ao Paciente o que é a doença, qual o seu tratamento e as consequências do não tratamento.

Quais são os exames de diagnóstico necessários?

São 3 exames principais. Exame clínico, periodontograma e status radiográfico. Todos são importantes e complementares para determinarmos o diagnóstico, e definir o tipo de periodontite, quanto à sua extensão e quanto à sua severidade.

Em primeiro lugar, é extremamente importante realizar uma história clínica o mais completa possível, de forma a identificar patologias ou hábitos de risco. De seguida, realiza-se o exame clínico, que consiste em analisar a morfologia gengival, a cor da gengiva, a existência de defeitos mucogengivais e a existência de pontos de hemorragia e de acumulação de placa bacteriana.

O periodontograma permite registar vários parâmetros periodontais como a mobilidade dentária, a profundidade de sondagem, comprometimento da furca, o grau de higiene oral, entre outros. O status radiográfico é um conjunto de radiografias que permite avaliar o nível ósseo, detetar a presença de lesões de cáries, visualizar a adaptação das restaurações e reabilitações fixas, entre outros.

E o tratamento? É feito logo na primeira consulta?

Não, nunca é feito na primeira consulta. Pode haver é necessidade de fazer uma destarização leve, para conseguirmos preencher o periodontograma. Se o Paciente apresentar muito tártaro, não vamos conseguir realizar as medições para determinar a profundidade de sondagem.

Na primeira consulta, são feitos 3 exames: exame clínico, periodontograma e status radiográfico.



A PREVENÇÃO

Conhecendo o processo, como podemos prevenir?

Só existe periodontite se houver bactérias. Portanto, a nossa prevenção deve ser focada na eliminação de bactérias. Em casa, o Paciente é responsável pela remoção da placa bacteriana das superfícies dentárias e do sulco gengival. E ao Médico Dentista compete a eliminação do tártaro infragengival. Esta é a prevenção. É a ausência de bactérias.

O Paciente tem de estar atento a qualquer sinal ou sintoma de alerta, para poder agendar uma consulta, permitindo uma deteção o mais precoce possível de início de periodontite ou de ativação de uma periodontite já existente.

E a periodicidade das consultas?

Os Pacientes que não sejam portadores de periodontite deverão ir ao dentista de 6 em 6 meses, com o objetivo de realizar uma destarização e uma avaliação do seu estado de Saúde Oral. Poderá haver necessidade de diminuir este intervalo caso se verifique algum sinal ou sintoma de alerta.

Os doentes periodontais têm que ser monitorizados a vida toda, e a periodicidade das consultas está dependente de vários fatores: tipo de periodontite, extensão, severidade, hábitos de risco, patologias de risco e capacidade do Paciente efetuar um correto controlo da placa bacteriana.

E que outros fatores podem ser controlados?

A única coisa que é possível de ser controlada é a remoção de bactérias. Sobre os outros fatores de risco, podemos tentar alterar hábitos e controlar patologias, mas sem sucesso garantido. Relativamente aos hábitos tabágicos, por exemplo, podemos explicar a relação direta que existe entre a periodontite e o tabaco, mas não podemos obrigar os Pacientes a cessarem este hábito. Existe descrita uma possível correlação entre a periodontite, a obesidade e as carências alimentares. E, nestes casos, podemos tentar atuar de forma a corrigir estes distúrbios alimentares. Quando a periodontite está relacionada com fatores sistémicos, como diabetes e HIV, torna-se mais difícil controlar a interferência na doença periodontal. Podemos apenas tentar minimizar o seu efeito, informando o Paciente da importância de manter estas patologias controladas.

Que tipo de cuidados devemos ter depois do tratamento?

Primeiro, devemos ter uma higiene oral o mais rigorosa possível. Não podemos faltar a nenhuma consulta, e, caso se verifiquem sinais e sintomas de alerta (dor, hemorragia, sensibilidade dentária, recessões gengivais, deslocamentos dentários, mobilidade, halitose), devemos de imediato antecipar a consulta. Pacientes com patologias de risco têm de controlar a doença em questão.

À conversa com... a blogger Joana Vaz



ao contrário do convencional, como é mais confortável do que esperava. Apenas se sente maior pressão nos dentes no primeiro e segundo dia de cada alinhador.

De quanto em quanto tempo vai à Clínica?

As consultas são rápidas?

Uma vez que já me foi entregue a maioria dos alinhadores, agora estou a seguir as indicações da Dra. Eva. Todas as semanas, na data indicada, mudo de alinhador à noite. E apenas necessito de consulta dentro de 6 a 8 semanas, que aparentemente será uma consulta rápida, apenas para verificar a evolução do tratamento.

A higiene oral em casa é fácil?

Sim, apenas retiro os alinhadores para fazer as refeições. Assim que termino, escovo os dentes e os alinhadores, antes de os colocar novamente. Isto sempre, em qualquer refeição, de forma a estar o máximo de horas possíveis com os alinhadores colocados.

Qual é o tempo estimado de tratamento?

Apenas 35 semanas. Este foi um dos fatores que mais me atraiu neste tratamento.

Recomendaria este tipo de aparelho?

Sem dúvida! Para quem quer um tratamento mais rápido que o aparelho convencional e praticamente invisível, este é o tratamento indicado. Temos a facilidade de retirar os alinhadores se necessário em alguma ocasião, ao contrário de outros tratamentos. E percebemos, desde início, o resultado final e possíveis ajustes.

Se gosta de seguir conteúdos de moda nas redes sociais, Joana Vaz dispensa apresentações. Com formação em Arquitetura, o mundo dos blogs surgiu na sua vida por brincadeira. Mas, hoje, já conta mais de 145 mil seguidores. E quando soubemos que estava a colocar o “aparelho invisível” na OralMED Gaia, não tivemos dúvidas: tínhamos de conhecer a sua experiência.

BIOGRAFIA

NOME

Joana Vaz

DATA DE NASCIMENTO

26-02-1987

NATALIDADE

Porto

FORMAÇÃO

Arquitetura

PROFISSÃO

Blogger

Nº DE SEGUIDORES

+145 mil

HOBBY

Fotografia

Já alguma vez tinha usado aparelho dentário?

Sim, já tinha usado aparelho antes. Mas os meus dentes voltaram a alterar, o que me levou a procurar novos tratamentos.

E como é que descobriu o tratamento Invisalign®?

Através da Internet, já há uns anos.

O que é que mais lhe chamou à atenção neste aparelho?

Primeiro, o facto de ser esteticamente o mais indicado para o meu trabalho, porque é praticamente impercetível... E, depois, a facilidade do tratamento, porque, como são removíveis, podemos comer o que quisermos... E, claro, a liberdade do tratamento.

Liberdade em que sentido?

Como é feito essencialmente em casa, no início do tratamento recebemos os alinhadores e seguimos as indicações da Médica. Por isso, não são obrigatórias as deslocações mensais à Clínica, apenas se necessário.

E depois de escolher a OralMED, como foi a primeira consulta?

Eu tinha muitas dúvidas em relação ao tratamento em si e a Dra. Eva respondeu a todas as minhas questões. Fizemos os exames necessários para perceber o que seria mais indicado para o caso e, assim que percebemos que era o tratamento ideal, foram feitos os moldes para iniciar o processo.

E depois vem a visualização em 3D, não é?

Sim. Depois, vi o resultado final em 3D e o tempo estimado do tratamento. Após perceber como ficaria a posição final dos dentes, não restaram dúvidas que queria avançar com o Invisalign®.

Há quanto tempo é que já tem o aparelho Invisalign®?

Desde o início do mês de Fevereiro.

Como está a ser a experiência até agora?

Numa palavra, eu diria: conforto. Não só não se tem perceção do aparelho,

O Doutor Responde

As suas dúvidas têm resposta. Basta perguntar.

Quem nos segue no Facebook e no Instagram, já sabia desta novidade. A OralMED pediu, e os seguidores aderiram. Recolhemos centenas de dúvidas de Pacientes de todo o país. E fomos à procura de respostas, junto dos nossos Médicos Dentistas. Nesta edição, partilhamos as 12 primeiras perguntas, com respostas do Dr. Carlos Almeida, Diretor Clínico do Instituto OralMED.

Dr. Carlos Almeida

DIRETOR CLÍNICO
INSTITUTO OralMED
C.P. N.º 6677



Versão multimédia
Veja as explicações em vídeo e esclareça todas as suas dúvidas.



Usei aparelho quando era mais nova, mas os dentes voltaram a mexer-se. É viável voltar a usar?

Sílvia, 24 anos | Matosinhos

Sim. É um problema muito comum, conhecido como recidiva. Deve-se a diversos fatores, como a mordida do Paciente, a força dos músculos mastigatórios, os padrões de deglutição e o envelhecimento, por exemplo. A melhor solução será voltar a colocar aparelho e identificar a causa da recidiva, para que não volte a suceder.



A pasta branqueadora faz mal aos dentes?

Filomena, 37 anos | Torres Vedras

Muitas destas pastas possuem substâncias com um grande grau de abrasão, que removem os pigmentos externos, mas que, se não forem usadas corretamente, danificam igualmente a superfície do esmalte. Por isso, devem ser sempre usadas de acordo com as recomendações médicas.



Numa desvitalização, o que significa dizer que o dente está morto?

Maria, 52 anos | Setúbal

Quando uma cárie é muito profunda, as bactérias conseguem alcançar e destruir os tecidos situados no interior do dente. Desta forma, estes tecidos têm de ser removidos e os canais desinfectados e selados. É por isso que se costuma dizer que o dente está morto: porque toda a parte viva (orgânica) do dente é removida, ficando apenas a sua parte mineral.



Colocar implantes é seguro? Não temos problemas mais tarde?

Isaura, 47 anos | Santo Tirso

É um procedimento totalmente seguro. Desde que seja feita uma correta avaliação, um bom planeamento cirúrgico e que os materiais e as técnicas cirúrgicas sejam as apropriadas, a taxa de sucesso situa-se muito próxima dos 100%. No entanto, após a colocação dos implantes, é fundamental o Paciente seguir as indicações do seu Médico Dentista, principalmente em relação a questões de higiene dentária, que é um dos principais critérios para o sucesso a longo prazo.



Podemos tirar a pedra dos dentes em casa?

José, 59 anos | Maia

O cálculo dentário não é mais do que um depósito de minerais que ocorre sobre os dentes. A sua remoção manual por parte do Paciente é praticamente impossível e só se consegue com a aplicação de movimentos ultrassónicos. Por isso, apenas pode ser removido em Clínica, com o uso de um destartarizador.



Os dentes do meu filho estão a nascer tortos. Em que altura devo tratar?

Francisco, 39 anos | Setúbal

Não existe uma idade definida. Depende muito do crescimento, do padrão ósseo, da evolução da erupção e do grau de desorganização dentária. Pode-se considerar o período entre os 7 e os 11 anos como uma boa idade. Mas cabe ao Ortodontista determinar a idade ideal para cada caso.



Mastigar pastilha faz mal aos dentes?

Miguel, 17 anos | Coimbra

A maioria das pastilhas podem danificar os dentes se possuírem açúcares, porque podem levar ao aparecimento de cáries. Se não for o caso, e se forem consumidas de forma moderada, podem ser benéficas, ajudando na estimulação da salivação e promovendo um exercício muscular.



Qual é a duração de uma faceta dentária?

Sílvia, 24 anos | Lisboa

Não é possível definir. Depende da mordida do Paciente, da presença de hábitos parafuncionais como o bruxismo, do tipo de superfície dentária na qual foi aderida, da higiene oral e da alimentação, por exemplo. Normalmente, o prazo associado é de 10 anos. Mas pode ser bastante superior, caso estas condições sejam favoráveis.



Li na internet que o flúor pode matar... é verdade?

Daniel, 35 anos | Sacavém

O flúor é um mineral natural seguro de usar. No entanto, se não for aplicado nas quantidades adequadas, pode ter efeitos tóxicos para o organismo. Devem ser sempre respeitadas as quantidades prescritas pelo Médico Dentista.



Como posso ultrapassar o pavor do Dentista?

Céu, 54 anos | Aveiro

A melhor maneira de ultrapassar esse problema é com uma forte relação de confiança entre o Médico Dentista e o Paciente. Mas, em casos de fobias extremas, podemos administrar medicação oral de relaxamento ou recorrer a sedação gasosa.



É preciso lavar os dentes depois de almoço? Ou pode ser só de manhã e antes de dormir?

Patrícia, 39 anos | Amadora

Por norma, recomenda-se a escovagem dos dentes 3 vezes ao dia. No entanto, depende também do risco de cárie de cada Paciente. E mais importante do que a frequência é a eficácia da escovagem. Ou seja, para alguns Pacientes, escovar duas vezes por dia é suficiente. Para outros, escovar três vezes por dia pode ser insuficiente.



Usar piercings na boca torna os dentes mais fracos?

Francisco, 24 anos | Algés

Os piercings na boca são altamente nocivos para os dentes. Não interessa se o piercing se situa na língua, no lábio ou nos freios: todos eles vão acabar, mais tarde ou mais cedo, por afetar a estrutura dentária ou a gengiva ao redor dos dentes.

Tem dúvidas sobre Saúde Oral? O Doutor Responde!
ENVIE-NOS MENSAGEM PRIVADA!

[facebook.com/OralMED.Oficial](https://www.facebook.com/OralMED.Oficial)

[oralmed.oficial](https://www.instagram.com/oralmed.oficial)

**Saiba Mais**

Veja o testemunho em vídeo e conheça melhor a transformação do Paulo Barros.

Paulo Barros foi um dos Pacientes mais especiais da OralMED Maia nos últimos anos. Quando chegou à Clínica, o seu objetivo era muito simples: fazer uma avaliação completa da sua Saúde Oral. Mas acabou por mudar a sua vida. Tudo isto, no espaço de poucos meses. E com um tratamento inovador em Medicina Dentária.

Aos 47 anos, Paulo não gostava do seu Sorriso. Estava numa situação semelhante à de muitos portugueses, que ainda evitam procurar ajuda. Mas não teve problemas em confessá-lo logo na primeira consulta. E, depois de uma análise clínica completa, a solução tornou-se evidente: a Equipa Médica aconselhava Paulo a corrigir o posicionamento dos dentes com um aparelho dentário invisível, também chamado de Invisalign®.

Caso Clínico

Paciente OralMED Maia



Exame radiográfico.



Vista de perfil.

O caso clínico de Paulo Barros obedeceu a um estudo rigoroso desde o momento inicial. Em primeiro lugar, com recurso a meios de diagnóstico avançado, foi possível identificar que esta era a solução mais adequada para o seu caso. De seguida, com o devido apoio radiográfico e fotográfico, procedeu-se ao planeamento digital de todo o tratamento.

Antes de seguir em frente, o Paciente teve a possibilidade de assistir a uma pré-visualização do resultado final, em 3D, para observar a posição que os seus dentes teriam no final do tratamento. E além de esclarecer todas as suas dúvidas, obteve ainda uma estimativa do tempo de tratamento.

«Tivemos muita limitação de movimento e de tratamento, uma vez que já tinha implantes colocados e não podíamos fazer movimentação ortodôntica naqueles espaços. Então, decidimos avançar com o Invisalign®.»

- Dra. Cláudia Costa -

Este aparelho não era apenas o mais indicado para o tratamento. Por ser removível e invisível, era também uma opção muito discreta. E era isso que Paulo pretendia.

«Confesso que, de início, fiquei um pouco renitente, porque não me via a andar de aparelho. Mas depois, quando me mostraram o

aparelho, decidi avançar e arriscar. Porque o principal motivo pelo qual eu não queria usar aparelho era o incómodo de sentir o aparelho na boca, e o facto de eu ainda não me ver bem, do ponto de vista estético, com um aparelho normal.»

- Paulo Barros -

Depois de aceitar o tratamento, foi tudo extremamente rápido. Em apenas 7 meses, Paulo corrigiu o posicionamento de todos os dentes. E, no final, não podia estar mais feliz.

«Tenho os dentes completamente alinhados, tanto os de baixo, como os de cima. E era algo que eu achava impossível, desde Outubro até Abril, que foi o tempo em que eu usei aparelho. A recuperação foi muito rápida.»

- Paulo Barros -

Quando questionada sobre esta solução, a Dra. Cláudia Costa não tem qualquer tipo de dúvidas: esta é a tendência da Ortodontia.

«Para mim, o Invisalign® é o futuro da Ortodontia. Destaca-se dos aparelhos metálicos, sobretudo, pela eficiência e pela previsibilidade que temos dos movimentos.»

- Dra. Cláudia Costa -

E vai mais longe na sua análise, destacando três grandes vantagens deste tipo de aparelho.

«É o conforto, é a higiene... E, nos dias de hoje, as pessoas não têm tempo para virem ao Dentista todos os meses. Eu consigo chamar os meus Pacientes, mais ou menos, de oito em oito semanas. E a consulta é super rápida. Ou seja, todo o trabalho foi feito anteriormente, na planificação do tratamento.»

- Dra. Cláudia Costa -

Já Paulo Barros, agora a Sorrir para a Vida, não hesita em agradecer o todo o acompanhamento.

E descreve um cenário ideal, do início ao fim do tratamento.

«Era como se não tivesse aparelho. Aliás, a maior parte das pessoas não reparou, nos primeiros tempos. Todo o acompanhamento foi muito eficaz, toda a equipa extremamente simpática, sempre preocupada se eu me estava a adaptar, se não estava... Correu tudo super bem.»

- Paulo Barros -

Como é que se constrói uma Clínica?

Com mais de 40 Clínicas distribuídas de Norte a Sul do país, o Grupo OralMED SAÚDE desenvolveu o seu próprio Gabinete de Arquitetura. Um departamento que garante o rigor e os parâmetros de qualidade em cada unidade. E que tem uma atenção minuciosa aos detalhes arquitetónicos, funcionais e legais de cada espaço.

Nesta edição, fomos visitar a equipa, nas Torres de Lisboa. E entre layouts e clínicas em 3D, aproveitámos para conversar com Dina Castro, responsável pela área, que nos contou tudo sobre este gabinete.

Os desafios da expansão... para quem a projeta.

Porque é que o Grupo OralMED SAÚDE tem um Gabinete de Arquitetura? O Gabinete de Arquitetura foi criado com a função de elevar o padrão de qualidade das Clínicas OralMED. E claro, também dos mais recentes espaços necessários para acompanhar o crescimento do Grupo: Laboratórios, Escritórios, Academias e o Instituto OralMED, assegurando sempre

a conservação dos espaços existentes e melhorando as funcionalidades dos mesmos.

E elevar o padrão em que aspetos?

A nível de funcionamento, de materiais escolhidos e respeitando sempre a identidade do Grupo. Muitas vezes, é um desafio implementar um novo projeto. E para termos um melhor funcionamento de cada espaço, é necessário fazer vários estudos.

E com tantas aberturas, como é que isso se consegue?

Foi necessário criar estratégias para otimizar todos os processos. Desde a procura dos espaços, ao modelo programático, passando pelo estudo para uniformização, concursos de obra, acompanhamento de obra... e até colaboração com as equipas envolvidas, para que seja possível garantir a abertura das novas Clínicas.



Dina Castro
Gabinete de Arquitetura



Este acaba por ser um departamento com um papel muito ativo na expansão do Grupo?

Sim, temos de acompanhar o crescimento, com todos os desafios lançados pela Administração. Sempre com o intuito de acrescentar valor ao Grupo: na qualidade, na confiança e no bem-estar que é transmitido, não só aos Pacientes, mas também a todos os colaboradores que fazem parte do universo OralMED SAÚDE.

E como tem sido acompanhar essa expansão?

É muito estimulante ver o Grupo crescer a este ritmo. Quando entrei para este projeto, éramos aproximadamente 500 colaboradores. Atualmente, já somos mais de 800... É extraordinário!

Essa expansão depois também se nota em cada equipa...

Exatamente. O mesmo aconteceu no Gabinete de Arquitetura... Há um ano, iniciei este projeto sozinha. Seis meses depois, já éramos um departamento com 6 pessoas. Hoje, somos uma equipa de 15 pessoas, que integra as áreas de Projeto, Obra e Manutenção.



Como é planeada uma Clínica?

A construção das unidades, passo a passo.

Como se planeia uma clínica?

Com planeamento e estratégia. De um modo geral, podemos dividir o planeamento em três etapas principais. Primeiro, a seleção do espaço. Depois, a definição do layout e o projeto de execução. E, por fim, a obra.

Que aspetos têm em conta na seleção do espaço?

Temos sempre em atenção vários pormenores que fazem a diferença para os nossos Pacientes. Estamos a falar de questões de acessibilidade e de proximidade da população. E, para isso, procuramos selecionar a melhor localização possível, sem barreiras arquitetónicas e com as áreas necessárias para implementar o programa clínico. Combinar estes parâmetros é a principal dificuldade para encontrar espaços.

E depois? O que é a definição do layout e projeto de execução?

É um dos desafios do processo. É quando definimos as plantas de cada unidade, projetamos 3D's, e concebemos toda a Clínica. É um trabalho complexo, em que temos de conjugar as características do espaço com as necessidades de cada unidade.

Depois vem a obra...

Sim, depois temos a obra, outro desafio. Nesta fase, já temos definidos todos os materiais necessários e os fornecedores que irão trabalhar connosco. E temos de acompanhar a obra do início ao fim, para

Quanto tempo é necessário para que uma Clínica esteja pronta a abrir?

A partir do momento em que fechamos contrato com os proprietários, demora cerca de 4/5 meses em todo processo. Ao longo do tempo, fomos desenvolvendo ferramentas e otimizando processos. E estamos sempre a trabalhar para os melhorar, para rentabilizar o tempo e para que se possa ajudar mais portugueses.

Uma Clínica é feita em 3 etapas: seleção do espaço, definição do layout e projeto de execução, e obra.

verificarmos se a execução dos trabalhos é feita corretamente.

Existem muitos critérios legislativos a ter em conta?

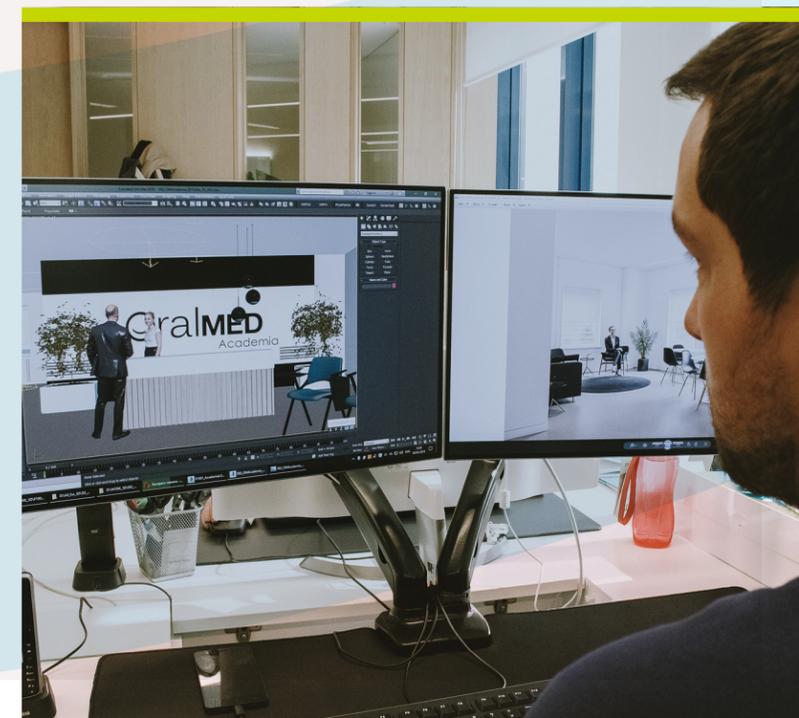
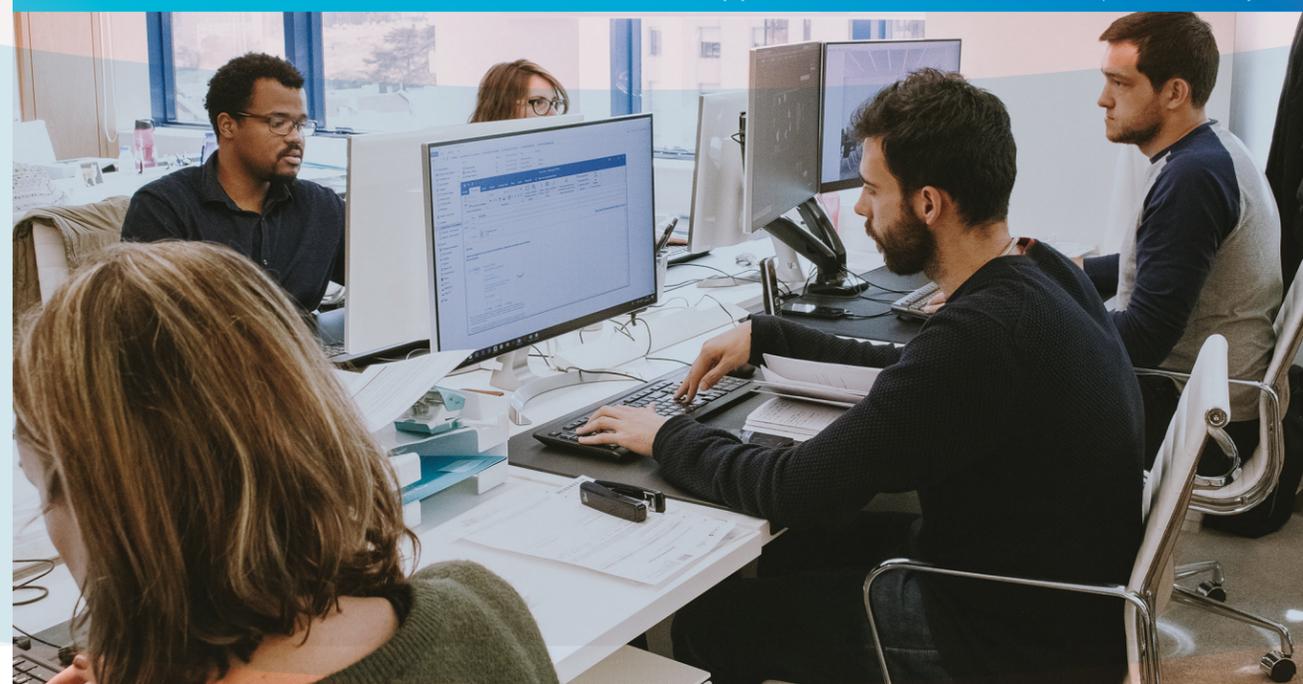
Sim, está intrínseco em todo processo. No planeamento, é respeitada a legislação revista para o espaço público em geral. Mas, sendo uma Clínica Dentária, existe legislação específica que temos de cumprir.

Qual foi a Clínica que mais gosto lhe deu a planear?

Para mim, é sempre a última. E neste, momento, é a Academia de Lisboa. Todas as obras têm diferentes e variadíssimos desafios para ultrapassar, o que as torna únicas e faz com que nos liguemos sempre de forma diferente a cada uma delas.

Há um ano, iniciei este projeto sozinha. Hoje, somos 15 pessoas.

A equipa: Josemar Pina, Manuel Reis, Maria João, Raquel Ramos, Yuri Hrytsenko



BIBLIOTECA DE SAÚDE ORAL

GUIAS PRÁTICOS E INTERATIVOS



Agora, é mais fácil esclarecer as suas dúvidas. O Grupo OralMED SAÚDE lançou seis Guias de Saúde Oral que cobrem todos os temas da Medicina Dentária. Uma Biblioteca interativa, em permanente atualização. E que está disponível online, de forma completamente gratuita.

É um cenário triste, mas é mesmo verdade: Portugal é o segundo país da União Europeia com maiores carências de Saúde Oral. Hoje, mais de 70% dos portugueses tem falta de dentes. 55% deles não tem nada a substituir. E em 2018, o número de portugueses que procurou o Médico Dentista para extrair dentes mais do que duplicou face ao ano anterior. E não tem de ser assim.

Hoje, a Medicina Dentária não causa qualquer tipo de dor. E permite resolver todos os problemas dos Pacientes. Por isso, estas estatísticas não têm de ser uma realidade. E para evitar problemas desnecessários, todos podemos fazer a diferença. Porque tudo começa com o acesso à informação, o Grupo OralMED SAÚDE decidiu dar mais um contributo. E assinalou o Dia Mundial da Saúde Oral com mais uma novidade: a Biblioteca de Saúde Oral.

O que é a Biblioteca de Saúde Oral?

A Biblioteca de Saúde Oral é uma iniciativa desenvolvida pelo Grupo OralMED SAÚDE para esclarecer todas as dúvidas dos portugueses sobre Saúde Oral. Num conjunto de seis Guias Práticos – interativos e em permanente atualização –, esta Biblioteca conta com mais de 500

páginas de leitura fácil e descontraída. E está disponível para consulta online, de forma completamente gratuita.

Que temas são abordados?

Os Guias de Saúde Oral desta Biblioteca explicam temas transversais a todas as áreas da Medicina Dentária. Perceba melhor.

Guia de Saúde Oral – 50 perguntas, 50 respostas

As respostas às 50 principais dúvidas dos portugueses. Será que podemos dormir com a prótese? Como é extraído um dente? O que causa o mau hálito? Como surge a sensibilidade dentária?

Guia de Saúde Oral – Especial Gravidez

O Guia que explica tudo sobre a Saúde Oral durante o período de Gestação. Como deve ser feita a higiene oral nesta fase? Podemos ir à Clínica durante os 9 meses? Como podemos evitar os enjooos ao lavar os dentes?

Guia de Saúde Oral – Especial Bebés

A Saúde Oral nos primeiros meses de Vida, com toda a informação que os adultos devem conhecer. Como deve ser feita a higiene oral antes dos 24 meses?

Os bebés podem usar pasta de dentes? Como e quando se formam os dentes de leite?

Guia de Saúde Oral – Especial Crianças

Os principais temas de Odontopediatria, para que nada falta à Saúde Oral dos mais pequenos. O que devemos fazer quando os dentes nascem tortos? Quando é que surgem os dentes permanentes? E como é que os selantes podem ajudar no combate às cáries?

Guia de Saúde Oral – Especial Ortodontia

A Ortodontia explicada ao detalhe. Qual é a melhor idade para corrigir o posicionamento dentário? Que tipos de aparelhos existem no mercado? Será que podemos fazer um tratamento ortodôntico se tivermos implantes em boca?

Guia de Saúde Oral – Especial Implantologia

Tudo sobre os tratamentos com implantes dentários. Como é colocado um implante? Quanto tempo dura? O que é o passaporte do implante? E como é que podemos colocar todos os dentes, sem dor, e num único dia?

Biblioteca de Saúde Oral

TOTALMENTE GRATUITA

+ 500 Páginas totalmente gratuitas | 6 Guias de Saúde Oral interativos

Descarregue já!



DISPONÍVEL EM:
www.oralmed.pt/biblioteca



OU NO SEU TELEMÓVEL
através do código QR

As cáries dentárias são a segunda doença mais comum em todo o mundo. Mas existe uma nova tecnologia que pode inverter esta estatística. Conheça a novidade desenvolvida por investigadores portugueses, da Universidade de Coimbra.

NOVA TECNOLOGIA

PODE ACABAR COM AS CÁRIES



Foi o único vencedor português do Programa Caixa Impulse, no valor de 70 mil euros. E pode mudar o paradigma da Saúde Oral em Portugal. Fique a conhecer tudo sobre a tecnologia desenvolvida por portugueses: a descoberta, como funciona e como pode mudar o futuro da higiene oral.

QUAL FOI A DESCOBERTA?

Uma equipa de investigadores da Universidade de Coimbra criou uma nova tecnologia que promete revolucionar o mundo da Saúde Oral: a Biolocker.

Desenvolvida tendo por base uma molécula orgânica natural, esta inovação impede a formação de placa bacteriana, que é a principal responsável pelo surgimento de cáries e de outras patologias dentárias. O trabalho, que teve a colaboração do Instituto de Investigação e Inovação da Universidade do Porto (i3S), foi desenvolvido pelos investigadores Daniel Abegão, Filipe Antunes e Sérgio Matos. E está agora em fase de registo de patente internacional, devendo chegar ao mercado dentro de dois anos.

COMO É QUE FUNCIONA?

A tecnologia Biolocker é uma solução complexa, mas que pode ser entendida de forma relativamente simples. Basicamente, esta inovação funciona como uma espécie de revestimento antiaderente, que evita que as bactérias adiram ao esmalte e formem a placa bacteriana.

De acordo com os investigadores, a grande vantagem está na capacidade de bloquear as principais interações bacterianas que ocorrem após a ingestão de alimentos.

Ou seja, a Biolocker impossibilita a ação das bactérias que lideram o processo de formação da placa bacteriana, designadas colonizadoras iniciais.

«Como estas bactérias (género streptococcus) funcionam como alicerce, ao retirar a âncora, impedimos que todas as bactérias a jusante se possam fixar.», explicaram os investigadores.

ESTA TECNOLOGIA É PROMISSORA?

Com eficiência comprovada em testes preliminares e avançados, a tecnologia Biolocker pode revolucionar a higiene oral como a conhecemos. Mais a mais, quando as cáries dentárias são consideradas a segunda doença mais comum em todo o mundo. Não sendo uma solução para todos os problemas de Saúde Oral e não dispensando os cuidados habituais, a Biolocker é, sem dúvida, uma descoberta que pode melhorar significativamente a Saúde pública. Ao complementar a eficácia da escovagem, esta solução promete proteger dentes durante mais tempo do que qualquer outro produto atualmente disponível no mercado. E é extremamente versátil, podendo ser incorporada em pastas dentífricas, elixires, fio dentário ou até pastilhas elásticas. No entanto, é importante lembrar que, seguindo as indicações dos Médicos Dentistas, hoje em dia, já é possível evitar problemas de Saúde Oral. Por isso, apesar de ser uma novidade, o desenvolvimento desta tecnologia serve também para nos lembrar da importância da higiene oral diária. Porque quando falamos de Medicina Dentária, não há dúvidas: a prevenção é sempre o melhor remédio.

“**A Biolocker pode ser incorporada em pastas dentífricas, elixires, fio dentário ou até pastilhas elásticas.**”

OralMED, UM SORRISO PARA A VIDA

Descubra o que distingue o primeiro Grupo Português especializado em Medicina Dentária.

Com mais de **40 Clínicas próprias** distribuídas pelo país, a OralMED acredita que tem uma missão especial no dia-a-dia dos portugueses: ajudá-los a Sorrir para Vida. E com mais de **200 mil Pacientes tratados**, essa é uma preocupação visível em todo o Grupo.

É impossível ficarmos conformados com o estado da Saúde Oral em Portugal. A falta de informação acessível à população fez com que os portugueses sofressem consequências desnecessárias no passado. E se a importância dos tratamentos não era reconhecida por muitas pessoas, a verdade é que a Medicina Dentária também continuava a ser um luxo ao alcance de poucos. Até surgir a OralMED.

O QUE É O GRUPO ORALMED SAÚDE?

Hoje com mais de 800 colaboradores, a OralMED está longe de ser apenas uma rede com mais de 40 Clínicas dentárias: somos o primeiro Grupo Português especializado em Medicina Dentária. Sabemos que um verdadeiro compromisso com a qualidade dos tratamentos vai muito além do trabalho realizado em Clínica. Por isso, desenvolvemos várias áreas que nos ajudam a prestar o melhor serviço diariamente. Um exemplo

disso é a OralMED Laboratórios. Para garantir um apoio laboratorial constante e próximo dos nossos Médicos Dentistas, contamos com 2 Laboratórios próprios, no Norte e Sul do país. E, no total, são cerca de 30 os profissionais especializados em Prótese Dentária, que nos ajudam a criar Sorrisos diariamente.

No entanto, mesmo com Laboratórios próprios, cedo percebemos que fazer o melhor em cada caso exigia uma ligação permanente com os Pacientes. Tínhamos de estar disponíveis para que nada faltasse durante o tratamento, e à distância de uma chamada. Por isso, criámos a OralMED Contacto – o primeiro Contact Center em Portugal especializado na área da Saúde. E se estas unidades, só por si, já nos são bastante úteis no dia-a-dia, a verdade é que o Grupo não termina aqui. Só podemos ter a certeza de que tratamos cada Paciente da melhor forma possível se houver partilha de conhecimento entre os nossos

profissionais. Por isso, criámos a Academia OralMED, um centro de formação próprio e com ações ministradas por alguns dos melhores especialistas em Portugal e no estrangeiro. E porque os tratamentos mais complexos exigem condições especiais para os nossos Pacientes, contamos ainda com o Instituto OralMED – um Centro Clínico de Cirurgia Avançada, com uma das melhores Equipas Médicas do país. Se ficou curioso, saiba que estas são apenas algumas das características do Grupo OralMED SAÚDE. Pode consultar toda a informação no nosso site, em:

WWW.ORALMED.PT

E, claro, não se esqueça: mesmo que seja apenas para uma consulta de rotina, estamos prontos para recebê-lo em todo o país, com uma avaliação gratuita da sua Saúde Oral e sem qualquer tipo de compromisso.



Linha OralMED
211 454 000

Fale com um dos nossos assistentes, marque a sua primeira consulta e beneficie de uma Avaliação Médica totalmente gratuita



+40 CLÍNICAS PRÓPRIAS
Unidades de Saúde em expansão, distribuídas de Norte a Sul do país.



+ 200 MÉDICOS DENTISTAS
Um dos maiores Corpos Clínicos do país, qualificado em todas as áreas médicas.



LABORATÓRIOS INTEGRADOS
Exclusivamente dedicados às Equipas Médicas do Grupo OralMED SAÚDE.



CONTACT CENTER
O primeiro em Portugal especializado na área da Saúde.



ACADEMIA OralMED
Criada para a prática clínica e para a partilha de conhecimento.



INSTITUTO OralMED
Uma equipa de excelência para os tratamentos mais avançados.



Novas Aberturas

Desde Dezembro de 2018, o plano de expansão manteve o ritmo habitual. E até agora, foram inauguradas 4 novas Clínicas OralMED.



OralMED Felgueiras



OralMED Benfica



OralMED Torres Vedras



OralMED Montijo

GRUPO



Notícias cá da Casa

Um Grupo em crescimento tem novidades quase todos os dias. E, desde a última edição da Revista OralMED SAÚDE, foram várias as notícias que fomos lançando nas nossas redes sociais. Reveja alguns dos destaques que marcaram os últimos três meses.



Aniversários OralMED

As Clínicas OralMED Medicina Dentária passam o ano a devolver Sorrisos a todos os Pacientes. E nos últimos 3 meses, foram 9 as unidades com mais um motivo para celebrar.

3 de Janeiro

1º aniversário OralMED Corroios
1º aniversário OralMED Parede

7 de Janeiro

4º aniversário OralMED Braga

8 de Janeiro

5º aniversário OralMED Famalicão

11 de Janeiro

3º aniversário OralMED Gaia

19 de Janeiro

9º aniversário OralMED Barreiro

22 de Janeiro

1º aniversário OralMED Loures

26 de Janeiro

8º aniversário OralMED Almada

22 de Fevereiro

2º aniversário OralMED Paredes



Formação para Médicos

Mais de 20 Médicos Dentistas receberam formação na área da Endodontia, na Academia OralMED. O tema foi a "Introdução ao Movimento Reciprocante: RECIPROC M-Wire®/RECIPROC Blue R-PILOT™".

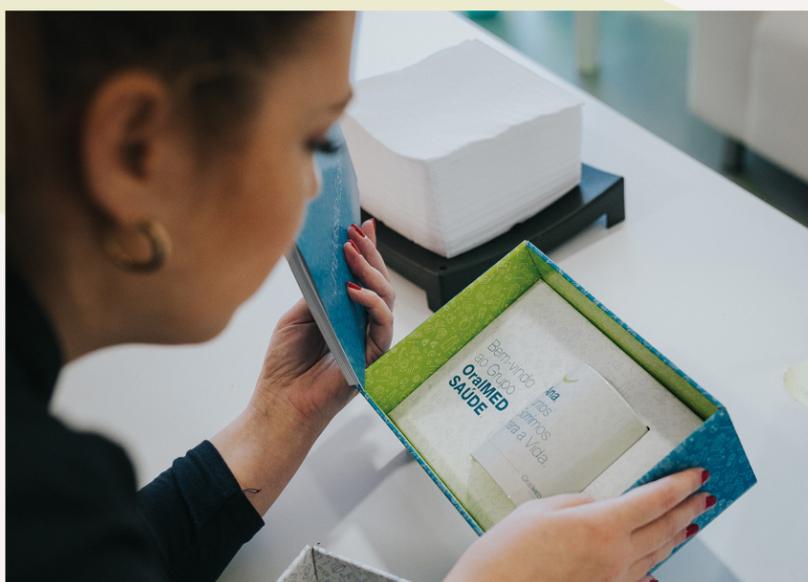


Formação para Assistentes Dentárias

As Assistentes Dentárias do Grupo OralMED SAÚDE tiveram mais uma formação específica, sobre o controlo e prevenção de infeções cruzadas, e procedimentos de esterilização e desinfeção, por meio de protocolos teóricos e práticos.

Mais 7500 Guias de Saúde Oral

Depois de mais de 20 mil impressões, as Clínicas OralMED Medicina Dentária continuam a fazer chegar Guias de Saúde Oral gratuitos a todos os Pacientes.



Kit de Acolhimento

O Grupo OralMED SAÚDE iniciou o ano de 2019 com o lançamento do Kit de Acolhimento para novos colaboradores.



Novas Fardas Laboratório e Clínicas

O novo fardamento técnico, desenvolvido em exclusivo para o Grupo OralMED SAÚDE, começou a chegar às unidades clínicas e laboratoriais de todo o país.

Mais de 800 colaboradores

O Grupo OralMED SAÚDE ultrapassou os 800 colaboradores. E continua a crescer: no Instituto, nas Clínicas, nos Laboratórios, no Contact Center e nos escritórios em Lisboa.



Festa de Natal

O Grupo OralMED SAÚDE voltou a reunir todos os seus colaboradores numa data especial – o encontro de Natal 2018, na Alfândega do Porto.



OralMED Empresas

Chegou a solução de Medicina Dentária para empresas, com vários protocolos que pretendem ajudar todos os colaboradores dos parceiros OralMED a Sorrirem para a Vida.

A SAÚDE ORAL NÃO É UM LUXO: É UM DIREITO DE TODOS

Protocolo Empresas
Cuidado em Empresas

Descontos Exclusivos para colaboradores até **40%**

Planos fracionados e ajustados

Rastreio Dentário Gratuito

Conheça as vantagens que temos para si.

Com a oferta do rastreio dentário na sua Clínica Dentária OralMED vamos mostrar-lhe todos os detalhes da sua boca e indicar-lhe o caminho para um sorriso saudável. Mas não só.

40% Descontos exclusivos para colaboradores até 40%
20% Descontos em procedimentos
10% Descontos em tratamentos Dentários

Marque hoje mesmo o seu rastreio dentário gratuito e obtenha um diagnóstico completo da sua Saúde Oral.

OralMED Medicina Dentária

Linha Verde Empresas 211.451.710



Estamos a recrutar mais 50 Médicos Dentistas

Para garantir equipas multidisciplinares nas novas Clínicas, o Grupo OralMED SAÚDE está a recrutar mais 50 Médicos Dentistas até ao final do Verão. As vagas de recrutamento disponíveis para integrar o primeiro Grupo Português especializado em Medicina Dentária passaram a estar todas disponíveis em:

grupo.oralmed.pt



Quisto descoberto em boca de Paciente

A OralMED Viana do Castelo mereceu destaque no nosso site, ao detetar um quisto na boca de um Paciente que o desconhecia e que não ia ao dentista há quase 10 anos.

CURIOSIDADES

FALTA DE DENTES

55.5% dos portugueses com falta de dentes naturais não têm dentes de substituição.*



INVISÍVEL

Existe um aparelho dentário que permite corrigir os dentes de forma praticamente invisível.



PREVENÇÃO

37.4% dos portugueses nunca marcam consulta para check-up dentário.*



HÁLITO

Existem mais de 80 causas associadas à halitose, também conhecida como mau hálito.



*Valores indicados pelo Barómetro da Saúde Oral de 2018, desenvolvido e divulgado pela Ordem dos Médicos Dentistas.

Aproveite já mais de €500 em vales de desconto.

Quer colocar implantes? Tratar das suas gengivas? Fazer outro tipo de tratamento? Então, temos descontos para si.



Descarregue já!

Leia este código QR ou acesse diretamente a www.oralmed.pt/vales
E comece hoje a Sorrir para a Vida!



Conhece um pequeno artista?

AJUDE-O A GANHAR UM BRINQUEDO ESPECIAL!

Crianças **6-10** ANOS DE IDADE

Chegou o passatempo OralMED Kids.

Para participar, basta enviar um desenho para a nossa redação, relacionado com o tema "O Dentista é meu amigo". Os 10 melhores vão receber um brinquedo da Play-Doh... no Dia da Criança!



Consulte o regulamento completo em: oralmed.pt/passatempo

OralMED
Medicina Dentária

A SAÚDE ORAL NÃO É UM LUXO: É UM DIREITO DE TODOS



**Protocolo
Empresas**
Condições Especiais



Conheça as vantagens que temos para a sua empresa.

Nas Clínicas OralMED Medicina Dentária, as empresas encontram uma solução sem custos e plena de vantagens para os seus colaboradores. A par do rastreio dentário totalmente gratuito e da oferta de consultas de revisão, os colaboradores de empresas parceiras podem realizar os seus tratamentos com pagamentos fracionados e ajustados. E o melhor, com descontos em todas as especialidades médicas, até 40%.

Se pretende que a sua empresa seja também parceira do 1º Grupo Português especializado em Medicina Dentária, contacte-nos hoje mesmo.

OralMED

Medicina Dentária



210 539 372