

# OralMED

Nº2 - Edição Outono - Setembro 2018  
Revista Trimestral | Distribuição Gratuita

SAÚDE

Pág. 10

## Marisa Cruz

"Sorrir faz parte do meu trabalho."

Pág. 16

## Barreiro

Conheça a História da primeira Clínica OralMED e saiba o que a torna tão especial.

Pág. 20

## Especial Ortodontia

Esclareça todas as suas dúvidas sobre aparelhos dentários, em todas as idades.



9 772184 276007

5

**PASSOS**

PARA CONSEGUIR UMA ESCOVAGEM PERFEITA

Pág. 8

**OFERTA**  
**€300** Vales de Desconto  
EM TRATAMENTOS NAS CLÍNICAS ORALMED

**ESPECIAL AULAS** Regresso à Escola  
APROVEITE UM CHECK-UP DENTÁRIO GRATUITO.

# Chegou o novo site OralMED

**Mais digitais, mais perto de si.**

Toda a informação que precisa, à distância de um clique.



## Conheça as novidades que preparámos para si.

Esclareça todas as suas dúvidas sobre Saúde Oral e conheça melhor o primeiro Grupo Português especializado em Medicina Dentária.

- 20 Testemunhos de Pacientes em vídeo
- + 200 Médicos Dentistas em destaque
- Novas notícias sobre Saúde Oral todas as semanas
- Os processos e o dia-a-dia dos Laboratórios
- Ligação Whatsapp para tirar dúvidas
- Agendamento online ou por telemóvel
- Check-up online completamente gratuito



Visite-nos agora em:  
[www.oralmed.pt](http://www.oralmed.pt)

**OralMED**  
Medicina Dentária

OralMED Um Sorriso para a Vida

# A SORRIR PARA O OUTONO

EDITORIAL

**MAIS UMA ESTAÇÃO,  
MAIS PERTO DOS  
PORTUGUESES.**

Com a chegada do outono, trazemos uma edição renovada, com muitos conteúdos preparados especialmente para a sua Saúde Oral.

Não partilhamos apenas dicas essenciais para uma boa higiene oral no dia-a-dia. Mostramos a História da primeira Clínica do Grupo OralMED SAÚDE, situada no Barreiro, o funcionamento do nosso Contact Center e um testemunho de um Paciente que mudou a sua vida na OralMED de Matosinhos. Mas não é tudo. Trazemos também um “Especial Ortodontia”, onde poderá esclarecer todas as suas dúvidas sobre a colocação de aparelho nas diferentes idades.

Como não poderia deixar de ser, falamos ainda da importância do check-up de regresso às aulas, oferecendo vales de desconto para que a Saúde Oral esteja ao alcance de todos. E tudo isto com uma entrevista especial com Marisa Cruz, que muito nos fascina pela forma como segue os seus sonhos, sem receio de arriscar.

**Acompanhe-nos nas próximas páginas, aproveite esta edição gratuita e não se esqueça de Sorrir para a Vida.**



CONSELHO DE  
ADMINISTRAÇÃO

Grupo OralMED SAÚDE

# ÍNDICE

Aproveite mais de 40 páginas com artigos que esclarecem as suas dúvidas e oferecem dicas preciosas, para um outono calmo e tranquilo.

06

## Prótese Dentária

Podemos dormir com a prótese removível? Ou será melhor retirá-la? Saiba o que dizem os médicos dentistas.

08

## 5 Segredos para uma boa escovagem

Descubra os truques mais importantes para uma boa escovagem dos dentes e garanta uma higiene oral perfeita todos os dias.

32

## Retorno às aulas

Descubra 5 grandes motivos para realizar um check-up dentário no início do ano letivo e faça o melhor pela Saúde Oral das crianças e dos jovens.

34



## TESTEMUNHO Carlos Cardoso

Veja a história de um Paciente que ultrapassou os seus medos, procurou ajuda e mudou de vida na Clínica OralMED de Gaia.

36

## OralMED Contacto

Conheça o primeiro Contact Center em Portugal especializado na área da Saúde e as qualidades de uma equipa que apoia milhares de Pacientes.

38

## Ciência e Investigação

E se os dentes crescessem novamente? Será possível? O que dizem os estudos científicos? Viaje até aos tratamentos médicos do futuro.

40

## Grupo OralMED SAÚDE

Fique a conhecer o que faz da OralMED SAÚDE o primeiro Grupo Português especializado em Medicina Dentária.

42

## Curiosidades

Veja os factos de Saúde Oral que seleccionámos para si e fique a saber ainda mais sobre o mundo da Medicina Dentária.

10



Marisa Cruz

Acompanhe-nos numa conversa com um dos rostos mais conhecidos da televisão portuguesa e conheça os seus cuidados de Saúde Oral.

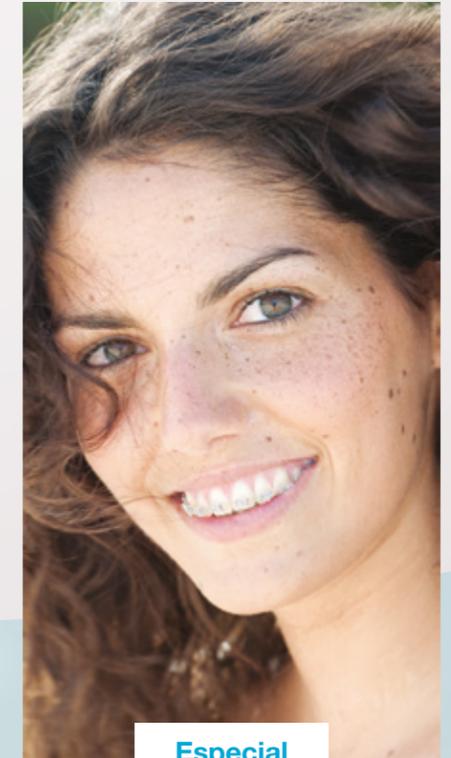
16



OralMED Barreiro

Fique a par da História da primeira Clínica do Grupo e visite-a por dentro, conhecendo as ações que desenvolve junto dos locais.

20



Especial Ortodontia

O aparelho é para todos? Como é a primeira consulta? Existe um aparelho invisível? Esclareça as dúvidas mais comuns, em todas as idades.

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: Victor Hugo | Fotografia: Patrícia Bação, Victor Hugo | 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: 2000 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.

# DORMIR COM A PRÓTESE: SIM OU NÃO?

**Para recuperarem a sua Saúde Oral, a capacidade mastigatória e o Sorriso que tanto desejam, muitos portugueses recorrem a próteses removíveis.**

Simple e económica, esta solução traz também muitas dúvidas a quem a usa. Afinal, podemos ou não podemos dormir com a nossa prótese?

## PRÓTESES

Talvez seja uma das questões mais colocadas pelos Pacientes que utilizam prótese removível. Enquanto uns optam por dormir com os novos dentes, outros confessam que preferem retirar a prótese para descansar.

E com um público tão dividido, quisemos perceber o que dizem os especialistas.

### O QUE DIZEM OS MÉDICOS?

A resposta é simples: apesar de poder dormir com a sua prótese removível, é preferível que não o faça. E de um modo geral, esta é a recomendação dos médicos dentistas por três motivos principais:

#### Permite libertar a pressão

Ao longo do dia, uma prótese removível exerce pressão sobre as gengivas e a estrutura óssea. Por isso, se a remover, a sua boca poderá descansar dessa pressão, evitando compressões escusadas durante o sono. Além disso, se tiver o hábito de ranger os dentes – o chamado bruxismo –, retirar a prótese também pode ajudar.

#### Recupera os vasos sanguíneos

Ao dormir sem a prótese removível, estará a permitir que os vasos sanguíneos se recomponham.

#### Previne cáries e infeções

Durante o período da noite, produzimos menos saliva. Por isso, as bactérias

Ao dormir sem a prótese removível, estará a permitir que os vasos sanguíneos se recomponham.

agarram-se aos dentes com maior facilidade. Se dormir sem a prótese dentária, existirá menos superfície para alojar essas bactérias, ajudando a prevenir o aparecimento de cáries e infeções fúngicas, como a candidíase oral ou outros problemas gengivais.

Se esta era uma das suas dúvidas, agora já sabe: idealmente, não deve dormir com a prótese removível. Contudo, não se esqueça de que os cuidados a ter

com as próteses dentárias vão muito além disso. Para evitar problemas, é também essencial que higienize a sua prótese todos os dias e que visite regularmente o seu médico dentista. Seja qual for a sua dúvida sobre próteses, hoje é possível esclarecê-la facilmente.

Fale com o seu médico dentista, entenda tudo e faça o melhor pela sua Saúde Oral, de forma segura e informada.



Descubra as recomendações dos médicos dentistas e garanta uma higiene oral perfeita todos os dias.

ESCOVAGEM

# 5 SEGREDOS PARA TER UMA ESCOVAGEM PERFEITA

*O outono é sinónimo de tranquilidade, de vida e de reflexão. Tal como as folhas que caem, também nós nos libertamos dos velhos costumes. É a estação da renovação, que convida à reflexão e a novos inícios. E se os hábitos diários fazem a diferença, porque é que não começamos pela higiene oral?*

Não é vergonha nenhuma admiti-lo: escovar os dentes ainda suscita muitas dúvidas. Aliás, é natural que assim seja. Porque muitas pessoas não tiveram acesso à informação necessária sobre Saúde Oral quando deveriam ter tido. E foi precisamente essa falta de informação que originou problemas de Saúde Oral perfeitamente evitáveis no passado.

Felizmente, hoje sabemos e conseguimos divulgar os cuidados de higiene oral essenciais, explicando de que forma devem ser feitos.

## 5 DICAS QUE TEM DE CONHECER

**Escolha uma escova macia ou média**  
Pode parecer inútil, mas não é: não escolha escovas de dentes duras. Escovar

os dentes corretamente não significa esfregá-los a todo o custo. Ao esfregar com muita força ou com escovas que tenham cerdas muito rijas, poderá danificar o esmalte dos dentes e traumatizar as suas gengivas, aumentando a probabilidade de ter outros problemas no futuro.

Além disso, é também importante que troque de escova sempre que esta apresentar sinais de desgaste (normalmente, a cada 3 meses).

**Use a pasta de dentes adequada**  
Não é apenas um pormenor. Existem várias pastas dentífricas no mercado, mas escolher uma pasta qualquer pode comprometer seriamente a sua Saúde Oral. E não custa nada esclarecer essa dúvida. Aconselhe-se junto do seu

médico dentista e assegure-se de que está a utilizar o produto ideal para si, com a quantidade de flúor adequada.

**Adote a técnica de Bass**  
Nos adultos, é aconselhada esta técnica, que consiste em inclinar a escova num ângulo de 45 graus contra a gengiva, e escovar horizontalmente nesta posição. Desta forma, consegue limpar o espaço existente entre a gengiva e o dente – chamado de sulco gengival –, que é a zona onde se costuma iniciar a inflamação das gengivas.

**Escove todas as superfícies**  
É verdade que pode ser complicado escovar certas zonas dos dentes, mas é mesmo importante que o faça. Com movimentos curtos e suaves ao longo de toda a arcada, escove as superfícies

O uso de fio dentário previne a formação de cáries e a inflamação gengival.



interna, externa e de mastigação de todos os dentes. E claro, não se esqueça de escovar também a língua. Com a escova ou um raspador lingual, faça-o de forma suave, da base até à ponta, e remova as bactérias que se alojam nessa zona.

## Utilize o fio dentário

O uso de fio dentário é a única forma de remover eficazmente os restos alimentares entre os dentes. Desta forma, previne também a formação de cáries e a inflamação gengival. Com cuidado para evitar cortes na gengiva, deverá fazê-lo pelo menos uma vez por dia, normalmente antes da escovagem. E além do fio dentário, poderá usar ainda a fita dentária ou o porta fio.

## QUE OUTROS CONSELHOS EXISTEM?

A Ordem dos Médicos Dentistas (OMD) recomenda ainda que, para uma boa higiene oral, se adote a técnica 2x2x2, que pode ser explicada da seguinte forma:

- Escove os dentes pelo menos 2 vezes por dia, com um dentífrico fluoretado;
- Faça-o durante, aproximadamente, 2 minutos;
- Fique 2 horas sem comer depois da escovagem e das refeições principais.

Adotando estes truques no dia-a-dia, fica muito mais fácil garantir uma boa Saúde Oral ao longo dos anos. É mesmo como diz o provérbio: mais vale prevenir do que remediar. E hoje, prevenir é mais fácil do que nunca.

**Esclareça todos os procedimentos com os profissionais de Medicina Dentária, faça o melhor por si e Sorria para a Vida.**



# SORRIR

FAZ PARTE DO MEU TRABALHO

ENTREVISTA

Conhecida por quase todos os portugueses, Marisa Cruz é muito mais do que uma apresentadora de televisão. Do mundo da moda ao pequeno ecrã, passando pelo “bichinho” da representação, tem sido sempre uma pessoa sem medo de arriscar e de seguir os seus sonhos. Uma personalidade cativante, que nos inspira, e que quisemos conhecer melhor.

## Marisa Cruz

*Conheça melhor um dos rostos mais populares da televisão portuguesa e a forma como valoriza o seu sorriso, tanto na sua profissão, como na sua relação com os outros.*

Quando começou a trabalhar no mundo da moda, imaginava um dia ser atriz? Como é que surgiu essa oportunidade?

Era difícil imaginar, realmente... Em 1990, quando comecei a trabalhar, era manequim. Dois anos depois, fui miss Portugal. Ou seja, trabalhei muitos anos como manequim e, para mim, era essa a minha profissão... A oportunidade de ser atriz só surgiu mais tarde, em 2004, quando fui convidada para fazer parte do filme “Kiss Me”.

E aceitou logo o convite?

Não foi uma decisão imediata. Aliás, eu nem tinha formação como atriz... Mas o realizador insistiu tanto para que fosse eu a desempenhar o papel e incentivou-me tanto que acabei por aceitar... E não me arrependi nada, foi

uma experiência incrível, num mundo que desconhecia até então. Uma memória que ainda hoje guardo com carinho.

Entretanto, a vida seguiu o rumo da televisão, mas o “bichinho” da representação nunca desapareceu... Era um sonho por realizar?

Sim, era mesmo. Participar neste filme fez com que o meu interesse pelo mundo da representação nunca desaparecesse... Em 2005, engravidei do meu primeiro filho e, inevitavelmente, acabei por me afastar um pouco da carreira de atriz. Mas o sonho nunca desapareceu. Era algo que eu queria voltar a fazer e sempre acreditei que tudo aconteceria quando tivesse de acontecer... Que seria capaz de realizar esse sonho, quando surgisse o melhor momento.

Para muitas pessoas, mudar de profissão é uma decisão complicada e de grande risco... mas a Marisa já o fez várias vezes. Onde é que vai buscar tanta coragem?

Eu sempre quis que a minha vida fosse preenchida com projetos que me realizassem profissionalmente... E, ao longo do tempo, fui percebendo que, para ser feliz, teria de trabalhar tanto

na área da moda, como na televisão ou como atriz. Eram quase objetivos de vida. Por isso, nunca tive medo e fui abraçando os projetos que me iam aparecendo. Acredito que foi uma forma de perseguir a minha felicidade. A nossa vida depende disso, não é?

**Era necessário para se realizar pessoal e profissionalmente?**

Exatamente. Sou uma mulher de desafios e não gosto de estar parada.

É muito importante sermos e fazermos tudo o que está ao nosso alcance para sermos plenos e felizes em todos os momentos da nossa vida, tanto pessoal como profissionalmente. E se sabemos que existem projetos que gostaríamos de realizar, porque é que não lutamos por eles?

**“Nunca tive medo e fui abraçando os projetos que me iam aparecendo. Acredito que foi uma forma de perseguir a minha felicidade.”**

## SEGUIR OS SONHOS COM CONFIANÇA E SEM MEDO DE ARRISCAR

Se sabemos que existem projetos que gostaríamos de realizar, porque é que não lutamos por eles?

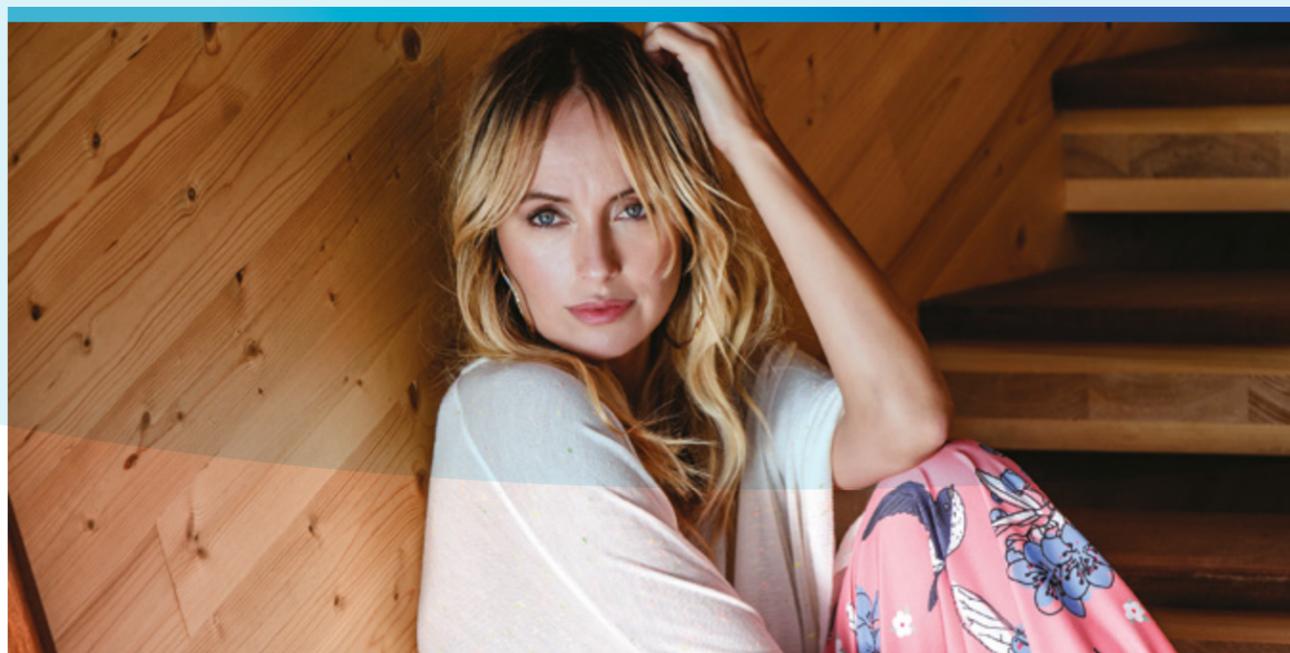
## “O meu conselho é que não tenham medo de procurar ajuda e que tenham um cuidado mais atento à sua Saúde Oral.”

Falar em coragem remete-nos para uma realidade muito presente na Medicina Dentária: muitos portugueses querem cuidar da sua boca e ter um Sorriso diferente, mas têm receio de fazê-lo...

É um assunto delicado, mas é verdade e acho que todos temos de contribuir para mudar essa realidade. A nossa Saúde Oral é muito importante e todas as pessoas deviam saber que, muitas vezes, a falta de cuidado até pode dar origem a muitas outras doenças no nosso organismo...

Que conselhos daria a quem pretende mudar de vida, mas ainda não procurou ajuda?

O meu conselho é que não tenham medo de procurar ajuda e que tenham um cuidado mais atento à sua Saúde Oral. Hoje em dia, já podemos ter acesso a cuidados dentários sem gastar muito dinheiro... E a prevenção ajuda a evitar problemas maiores.



Apesar de ter desempenhado diferentes funções ao longo dos anos, talvez exista um ponto em comum: a importância da imagem pessoal. É um cuidado especial para si?

Sem dúvida. Até para me sentir bem comigo própria. Embora a Saúde seja o mais importante, Sorrir faz parte do meu trabalho desde sempre. E a Saúde Oral é importantíssima para a nossa imagem. Para rirmos, para falarmos sem problemas e para o fazermos com alegria, com felicidade.

Que cuidados costuma ter com a Saúde Oral?

Tenho um cuidado especial com a minha higiene oral, a escovar os dentes e a usar fio dentário diariamente. Além disso, entre uma a duas vezes por ano, faço uma higienização profissional, em Clínica. Vou ao dentista regularmente.

Passa o dia a comunicar com os outros, e também sabemos que gosta particularmente de pregar partidas nos bastidores de cada emissão... Ajudar os

"O QUE ME MOTIVA É O AMOR. PELA VIDA, POR MIM E PELOS OUTROS."



outros a Sorrir para a Vida passa também por cada um de nós, no nosso dia-a-dia?

É verdade. Se todos fizermos um pouco para que a vida de quem nos rodeia seja melhor, já estamos a fazer o suficiente. Não custa nada, e se pensarmos bem, estamos também a fazer bem a nós mesmos. Um Sorriso não custa nada e muitas vezes ajuda a que a vida de alguém seja mais feliz. Se todos vivêssemos assim, o mundo seria muito melhor.

O que é que mais a motiva no dia-a-dia e na sua relação com os portugueses?

A vida que tenho. E como só tenho esta, tento ser uma pessoa melhor todos os dias... fazer feliz quem me rodeia. O que me motiva é o amor. O amor pela vida, por mim e pelos outros.

**Agradecimentos:**

Victor Hugo (fotografia)  
Rüga (vestuário)



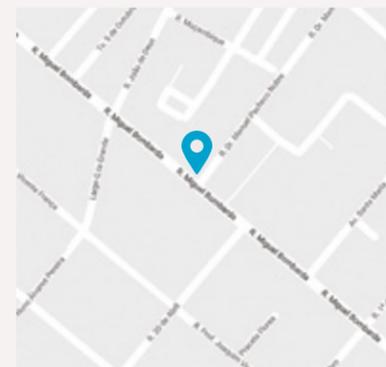
CLÍNICAS

## OralMED BARREIRO: ONDE TUDO COMEÇOU.

*Quando os nossos sonhos se realizam, recordamos com felicidade o dia em que decidimos lutar por eles. E isso não acontece apenas com os Pacientes que procuram ajuda. Aconteceu também com a OralMED: um Grupo que, em 2009, tinha um sonho por concretizar. E que nunca mais esquecerá a Clínica do Barreiro.*



## Cerca de 30 mil Pacientes já tiveram coragem para cuidar do seu Sorriso.



### OralMED Barreiro

Rua Miguel Bombarda, 163  
2830-089 Barreiro  
Portugal

T. 212 071 544

Visite-nos de segunda a sábado  
das 10h00 às 21h00.

Numa altura em que o Grupo OralMED SAÚDE já conta com mais de 30 Clínicas Dentárias distribuídas de Norte a Sul do país, a unidade do Barreiro continua a ser especial.

Nesta edição, fomos visitá-la e decidimos contar tudo: do crescimento da Clínica à sua importância para a OralMED, sem esquecer as ações desenvolvidas junto dos locais.

### UMA CLÍNICA QUE CRESCER RÁPIDAMENTE

Inaugurada em 2010, a OralMED do Barreiro foi a primeira unidade do Grupo. Uma Clínica que acompanhou e guiou o crescimento das restantes unidades, e que, aos dias de hoje, já devolveu o Sorriso a milhares de portugueses.

Por ter tido um crescimento notável logo no início, a necessidade de melhorar as instalações surgiu rapidamente. Em 2013, aquela que era uma clínica relativamente pequena precisou de crescer pela primeira vez. De ter um corpo clínico cada vez mais diferenciado e com mais instalações para acolher todos os seus Pacientes.

Com a ampliação, esta unidade é agora uma das maiores do Grupo. E além da receção, conta ainda com cinco gabinetes médicos, cinco gabinetes de gestores de Pacientes, duas zonas de esterilização e uma copa. Tudo isto com um dos maiores Corpos Clínicos do Grupo, num total de 13 médicos dentistas.

Na próximas páginas, poderá ver melhor cada secção.

## Receção

Desde 2010, é aqui que são acolhidos todos os Pacientes que chegam à OralMED do Barreiro. Uma receção que apoia todas as pessoas que precisam de ajuda, muitas vezes nervosas e com receio dos tratamentos.



## UMA CLÍNICA IMPORTANTE PARA O GRUPO

Mais do que uma Clínica de boas práticas, a OralMED do Barreiro tem sido sempre uma referência, não só para a região, mas também para o Grupo. Uma importância que se vê em três aspetos principais:

### Testou o conceito OralMED

Foi na Clínica do Barreiro que o conceito OralMED foi testado pela primeira vez. Um conceito inovador e que surpreendeu a população, sobretudo em relação ao Plano de Tratamento Integral e às possibilidades de aceder a facilidades de pagamento.

### Avalia as novidades do Grupo

Ainda hoje, esta é uma Clínica que testa as novidades que o Grupo pretende lançar. Por isso, a função de higienista

oral, a melhoria do acolhimento ao Paciente e a mais recente organização das rececionistas foram aspetos avaliados previamente na OralMED do Barreiro.

### Um verdadeira Clínica Escola

Por dar o exemplo e se manter uma Clínica muito estável ao longo dos anos, a unidade do Barreiro tem sido como uma escola. E por isso, dá apoio na formação de novos colaboradores, para manter a qualidade das novas Clínicas OralMED Medicina Dentária.

## UM VERDADEIRO SORRISO PARA A VIDA

Além de ter sido a primeira Clínica aberta ao público, esta foi também a Clínica que começou a materializar a visão do Grupo OralMED SAÚDE: que todos os portugueses têm o direito de Sorrir para a Vida. E essa visão não

se nota apenas na sensibilização da população ou nos resultados finais que mudam a vida de tantos Pacientes.

Estivemos à conversa com Nídia Rebelo, Gestora de Operações, que nos explicou melhor o lado social desta Clínica.

*«No Barreiro, houve – e continua a haver – uma parceria com a Casa dos Rapazes. Com muita regularidade, recorrem até nós para o tratamento de rapazes que realmente necessitam. E acabamos por ter aqui uma vertente pedagógica. Ou seja, para além do tratamento, ensinamos estas crianças a olhar e a cuidar da sua Saúde Oral.»,* referiu, explicando que esta é uma preocupação que se estende a toda a população.

## Gabinetes de gestores de Pacientes

É aqui que os gestores de Pacientes esclarecem todas as dúvidas de quem chega à Clínica. E em caso de necessidade, propõem um plano de pagamento fracionado e ajustado à realidade de cada Paciente.



## Gabinetes Médicos

Com meios de diagnóstico de última geração, é em gabinetes como este que as Equipas Médicas realizam um diagnóstico completo da Saúde Oral de cada Paciente. E é também aqui que são realizados os tratamentos que devolvem o Sorriso a milhares de barreirenses.



## Um caso emocionante, com um agradecimento especial.

*«Acabamos por ter também um papel junto da população... Já fizemos muitos rastreios no centro da cidade e nas escolas. E desde o primeiro momento, temos estado nas festas do Barreiro.»,* explicou.

No meio de tanta História, entre muitos outros casos impossíveis de esquecer, Nídia recorda, emocionada, o caso de dois irmãos que foram ajudados através de um programa de televisão. *«Eram dois irmãos muito novinhos, com problemas de crescimento que afetavam a sua dentição. Na altura, fizeram uma reabilitação removível até terem possibilidades de fazer a fixa. E, ainda hoje, temos no Barreiro o quadro que a mãe deles fez em agradecimento à equipa e ao médico, em ponto cruz.»,* confessou.



O quadro em ponto cruz, guardado na Clínica.



## Copa

Pouco visível para os Pacientes, mas essencial para o espírito de equipa que se vive em Clínica. É aqui que todos os colaboradores convivem, na hora de almoço ou de lanche, e repõem as energias necessárias para continuarem a devolver Sorrisos.



## Esterilização

Uma área pouco falada, mas muito importante. É na zona da esterilização que são cumpridos os protocolos rigorosos de desinfecção de todos os materiais utilizados em Clínica.

# ESPECIAL

## ORTODONTIA



Com que idade podemos usar aparelho? Existe uma opção invisível? Em que consiste a primeira consulta? Esclareça todas as suas dúvidas e domine uma das áreas mais importantes da Medicina Dentária.

*Um Sorriso alinhado é muito mais do que um pomenor estético: é uma questão de Saúde. E, por isso, todos os Pacientes devem conhecer os temas mais importantes da Ortodontia. Uma área essencial para o nosso Bem-estar, e que decidimos resumir num destaque especial, que engloba uma entrevista e as respostas para as grandes questões em cada idade.*



SAIBA TUDO O QUE SEMPRE QUIS SABER E ESCLAREÇA TODAS AS SUAS DÚVIDAS EM CLÍNICA.

Acredite: os aparelhos dentários são mais importantes do que se pensa. E, cada vez mais, uma solução que se adapta aos desejos e às expectativas de cada Paciente. Com a evolução da Medicina Dentária, também a Ortodontia tem vindo a apresentar soluções mais estéticas e confortáveis do que nunca. Opções que estão longe dos mitos e das ideias tradicionais e que elevam os tratamentos a outro patamar.

Hoje em dia, não faz sentido ter receio de colocar aparelho. Um aparelho não tem de ser colorido. Não tem de ter elásticos. Aliás, muitas vezes, até pode ser invisível - um tipo de aparelho mais estético, cómodo e particularmente interessante para os Pacientes que necessitam de corrigir a sua mordida e que o querem fazer de forma discreta, sem que os colegas de trabalho se apercebam.

E se não há motivo para ter vergonha, também não há motivo para ter medo. A colocação de um aparelho é o resultado de um estudo médico completo. Uma avaliação inicial onde são recolhidos todos os dados necessários para planificar em detalhe o tratamento. E mais do que isso: uma consulta onde o Paciente conversa com o médico dentista, explica a sua motivação e esclarece todas as suas dúvidas.

Como em todos os tratamentos, existem cuidados que devem ser do conhecimento de todos os Pacientes.

E, sobretudo, informações a que todos devem ter acesso antes de iniciarem um tratamento. Porque só conhecendo bem a Ortodontia é que podemos confiar que nos vamos tratar em segurança, compreendendo todas as fases de tratamento. E não faz sentido existirem dúvidas, porque não há motivo para isso.

Nas páginas que se seguem, poderá encontrar uma entrevista com a Dra. Sandra Almeida - Médica Dentista Ortodontista na Clínica OralMED Gaia - com as informações comuns a todas as idades. E de seguida, terá uma secção com as questões mais importantes para cada faixa etária, num formato de pergunta e resposta. Esclareça todas as suas dúvidas, aqui e em Clínica, consulte o nosso vale de oferta "Estudo inicial - Aparelhos Dentários" no final da revista, e não se esqueça de Sorrir para a Vida.

**Hoje em dia,  
não há razão  
para ter medo  
ou vergonha  
de colocar  
aparelho  
dentário.**

É verdade que corrigir a posição dos dentes é mais do que um problema estético? Porquê?

Sim, é muito mais do que um problema estético. A maior parte das pessoas procura-nos para corrigirmos o Sorriso, mas não tem conhecimento de que o principal problema está na oclusão, na mordida. E essas más oclusões podem resultar em desordens temporomandibulares, dores de cabeça, de pescoço, de coluna, bem como em assimetrias faciais... E também contribuem para uma mastigação, deglutição e fala ineficientes.

E como é a primeira consulta de Ortodontia? Que aspetos são analisados?

A primeira consulta de Ortodontia consiste na anamnese. Ou seja, recolhemos toda a informação que nos possa ser útil para um diagnóstico correto e analisamos exames radiográficos como a ortopantomografia e a telerradiografia. E muitas vezes, antes de avançarmos para o estudo pormenorizado do caso, com fotografias e moldes, necessitamos de enviar o Paciente para outras especialidades, como a terapia da fala, otorrinolaringologia, fisioterapia, ou de solicitar outros exames para avaliar, por exemplo, o estado da ATM (articulação temporomandibular).

Ou seja, é uma consulta apenas de avaliação, mas muito importante para o que vem depois...

Exatamente. É fundamental para podermos perceber a causa da má-oclusão, se há antecedentes familiares, problemas de saúde gerais e a motivação do Paciente, entre outros fatores.

Mas depois disso... colocar aparelho causa dor?

Colocar o aparelho é completamente indolor. Depois, aquilo que custa um bocadinho mais é a adaptação. Ou seja, o

## "Colocar o aparelho é completamente indolor."

Paciente vai sentir alguma dor, mas é na primeira fase, na primeira semana, por causa da mastigação. Pode sentir um pouco de desconforto, mas é só isso.

E ainda existem muitas pessoas com medo de usar aparelho?

Ainda... Há pessoas que não querem usar aparelho por vergonha. E a maior parte dos Pacientes acha que a colocação do aparelho vai doer imenso. E isso, realmente, é um mito.

Existe idade mínima ou máxima para usar aparelho?

Os aparelhos utilizados numa fase interceiva/preventiva podem ser usados a partir dos 5 ou 6 anos de idade, mas não há limite de idade para o uso de aparelho. Há, sim, fatores a ter em conta, como o estado periodontal do Paciente.

Que tipos de aparelhos existem?

Existem vários tipos de aparelhos, fixos e removíveis. Os fixos vão desde aparelhos expansores, a aparelhos convencionais que englobam várias técnicas, sistemas autoligáveis e aparelhos linguais. Depois existem também aparelhos removíveis, usados em fases de crescimento dos maxilares. E, mais recentemente, os alinhadores invisíveis.

Existe um tipo de aparelho melhor do que os outros?

Não. Como em todas as áreas, a Ortodontia evolui e, à medida que a tecnologia vai avançando e mais estudos são feitos, é natural que os aparelhos mais recentes sejam mais eficientes que os mais antigos. Contudo, a escolha do aparelho vai ter sempre em conta o tipo de caso a tratar.

Podemos falar em tempo médio de tratamento?

Não. Temos sempre de fazer uma estimativa de tempo, mas varia muito. Um caso tanto pode durar 8 meses, como 2 ou 3 anos. Depende muito do caso e também da motivação e cooperação do Paciente.

Cooperação a nível da higiene diária?

Exato. E o uso dos elásticos também é muito importante, os elásticos intermaxilares... Em certos casos, nós precisamos de usar elásticos e, portanto, se não houver cooperação por parte do Paciente... o tratamento vai atrasar.

E pegando nesses cuidados de higiene, o que muda mais no dia-a-dia dos Pacientes?

Eu acho que é sobretudo terem uma higiene oral redobrada, mais cuidado. E evitar certos alimentos. Alimentos com a consistência mais rígida ou com altos teores em açúcar devem ser evitados, por causa das cáries... E se fizerem desporto, podem ter de usar protetores bucais, por exemplo... O que muda é basicamente isso.

E depois do tratamento, a chamada "contenção" é realmente importante?

É muito importante. Eu vejo casos de pessoas que usam aparelho, não colocam contenções e depois ficam com os dentes desalinhados outra vez. Ou seja, o que é que nós temos de fazer? Colocar aparelho outra vez... E se pudermos evitar isso com o uso das contenções, porque não?

Ou seja, os dentes ficam alinhados e depois colocamos uma contenção feita à medida dos nossos dentes, que ajuda a mantê-los direitos?

Exatamente. Às vezes, há quem diga "já passou um ano, vou retirar". Mas não: o ideal é realmente a pessoa usar as contenções sempre e não deixar de usá-las.

ESPECIAL ORTODONTIA

# Aparelhos para todas as idades

No outono, com o regresso à rotina, muitas pessoas decidem cuidar mais de si e finalmente colocar aparelho. No entanto, também são muitos os Pacientes que ainda têm dúvidas sobre Ortodontia. Para esclarecê-las, estivemos à conversa com a Dra. Sandra Almeida, que nos explicou um pouco de tudo.

Dra. Sandra Almeida

Médica Dentista Ortodontista | C.P. Nº 5501  
OralMED Gaia

# Aparelhos na Escola.

Os aparelhos dentários não começam apenas nos adolescentes. Muitas vezes, são também utilizados em crianças.

E apesar de serem muito importantes para prevenir problemas no futuro, a verdade é que ainda suscitam muitas dúvidas...

E se as esclarecermos de vez?



A partir dos 5/6 anos de idade, em certos casos, os médicos ortodontistas podem recomendar a colocação de aparelho. Nessa altura, são várias as dúvidas que surgem junto de pais, familiares e educadores.

## Os aparelhos podem ser utilizados a partir dos 5/6 anos de idade, e até mesmo em dentes de leite, para prevenir problemas no futuro.

Afinal, para que servem estes aparelhos? Poderão ser usados em dentes de leite? Com que objetivo?

### Quando deve ser feita a primeira consulta de Ortodontia das crianças?

A Sociedade Portuguesa de Ortopedia Dento-Facial (SPODF) recomenda que todas as crianças tenham a sua primeira consulta de Ortodontia antes dos 7 anos de idade. No entanto, é também recomendável que todas as crianças sejam acompanhadas regularmente por um médico dentista, a partir do momento em que nasce o seu primeiro dente de leite. Por isso, a primeira consulta de Ortodontia acaba por surgir de forma natural, por aconselhamento médico no momento indicado.

### Qual é a importância da Ortodontia para as crianças?

Os cuidados de Ortodontia nas crianças são fundamentais para eliminar maus hábitos. Acompanhando a criança desde pequena, é possível prevenir problemas como o desenvolvimento irregular dos maxilares e assimetrias faciais. Além disso, facilita-se a higiene oral, tornando-a mais eficiente.

### Podemos colocar aparelhos em dentes de leite? Para quê?

Sim, podemos. Existem vários tipos de aparelhos ortodônticos, que são usados de acordo com

cada caso a tratar. Por isso, os aparelhos expansores maxilares e removíveis intercetivos, por exemplo, são usados na dentição de leite.

Já os aparelhos ortodônticos fixos, mais comuns, costumam ser utilizados já depois da erupção dos dentes definitivos. No entanto, em certas situações, também podem ser colocados em dentes de leite, para evitar que a dentição definitiva seja comprometida.

### Depois de usar aparelho em dentes de leite, pode ser necessário voltar a usar?

Pode. Quando se utilizam aparelhos em dentes de leite, sejam de que tipo forem, este é sempre um tratamento preventivo. E, por isso, normalmente, é necessário dar continuidade ao trabalho depois dos dentes definitivos nascerem.

Agora que já revimos as questões mais importantes do uso de aparelhos nesta idade, não se esqueça: as consultas de Ortodontia devem surgir naturalmente, como resultado de um acompanhamento contínuo ao longo do tempo. Os aparelhos podem realmente ser utilizados a partir dos 5/6 anos de idade, e até mesmo em dentes de leite, para prevenir problemas no futuro.

Se tem qualquer outra dúvida que gostaria de ver esclarecida, seja ela qual for, não hesite em consultar o seu médico dentista. Faça o melhor pelos mais pequenos e ajude-os a Sorrir para a Vida!

## Quanto mais cedo se colocar um aparelho ortodôntico, mais rápido será o tratamento.

Movidos principalmente por questões estéticas, são vários os adolescentes que procuram colocar um aparelho dentário. Mas também são muitas as suas dúvidas. Será preciso usar elásticos? Poderão praticar desporto? E o que pode acontecer com os dentes do siso?

Veja as perguntas e as respostas que preparamos para si:

### Porque é que há tantos aparelhos nesta idade?

Existem muitos aparelhos na adolescência porque realmente os jovens gostam e se sentem motivados para corrigir os seus dentes. Mas não só: corrigir os dentes nesta altura, assim como nas crianças, é extremamente importante. Quanto mais cedo se colocar um aparelho ortodôntico, mais rápido será o tratamento, porque os ossos ainda estão em maturação. E por isso, é mais fácil conseguir um bom resultado.

### A cor dos elásticos significa alguma coisa?

Não. Os elásticos são obrigatórios em certos tipos de aparelhos, porque é essa borracha que vai segurar o arco ao bracket. No entanto, a cor dessas ligaduras é apenas uma questão estética, para agradar ao Paciente.

### Os aparelhos têm de ter elásticos coloridos?

Não, existem outras soluções. A nível de aparelhos fixos, existem dois tipos principais: o aparelho mais convencional e o sistema autoligado. O primeiro tipo pode ter ligaduras mais coloridas ou mais discretas. Já o segundo, como o próprio nome indica, é autoligado. Ou seja, já tem uma pequena janelinha que segura o arco no bracket, dispensando o uso

de elásticos. E, normalmente, pode ser usado em todos os casos em que o aparelho mais tradicional é recomendado.

### Ainda faz sentido ter vergonha?

Não. Hoje em dia, a Ortodontia tem solução para todos os Pacientes. Aliás, dependendo do caso, os adolescentes mais envergonhados poderão até usar aparelhos fixos estéticos, com brackets em cerâmica, ou alinhadores invisíveis também.

### É possível praticar desporto com aparelho?

Claro que sim. Dependendo do desporto, pode ser conveniente usar protetores bucais para evitar ferimentos na mucosa oral, mas é perfeitamente possível praticar desporto.

### Depois do tratamento, os dentes do siso podem estragar o alinhamento dos dentes?

Esta é uma das poucas questões que ainda dividem os médicos dentistas. Há quem defenda que os dentes do siso não têm força para empurrar os restantes, e há quem diga que sim. Mas seja como for, este é um dos motivos pelos quais é essencial o uso de contenções. Seja por causa dos dentes do siso ou por outro motivo, se não usar contenções dentárias, os dentes podem realmente voltar a mover-se depois do tratamento. Por isso, depois de usar um aparelho ortodôntico, recomenda-se o uso de contenções durante a vida toda – um truque essencial para evitar novos tratamentos ortodônticos no futuro.

### E quando os sisos já nasceram? É necessário retirar antes de colocar aparelho?

Depende do caso. Muitas vezes, a remoção dos sisos é aconselhada, até porque são dentes que acabam por prejudicar a higiene oral, podendo levar a inflamações da gengiva e cáries. Mas depende sempre da análise de cada situação.



Estas são algumas das dúvidas mais salientes dos jovens que pretendem usar aparelho. Ainda assim, se a sua questão não estiver aqui, não hesite: visite a sua Clínica e esclareça todas as suas dúvidas junto de profissionais.

ESPECIAL ORTODONTIA

## Aquela moda dos aparelhos.

A adolescência é uma fase de mudança, de procura de identidade e de influências. Por isso, além de serem uma necessidade, muitas vezes, os aparelhos são também uma moda para os adolescentes.

E se assim é, porque é que não esclarecemos as suas principais dúvidas relacionadas com Ortodontia?



## Um cartão de visita.

Nunca é tarde para concretizarmos os nossos sonhos. Há pessoas que nunca colocaram aparelho por questões financeiras ou porque sempre deram prioridade aos tratamentos dos filhos.

Mas se hoje é possível sentirmo-nos bem conosco próprios, mais bonitos e saudáveis, porque é que não concretizamos essa vontade?



Um Sorriso perfeito e harmonioso transparece jovialidade, saúde e alegria. É o nosso melhor cartão de visita. Para o atendimento ao público, para encontrar um namorado ou namorada, ou até para fazer rejuvenescer uma relação de há muitos anos.

## Os aparelhos invisíveis podem ser bastante úteis para quem quer corrigir a posição dos dentes de forma discreta.

É para que não existam dúvidas ou obstáculos, respondemos às perguntas mais comuns:

### Faz sentido usar aparelhos na idade adulta?

Não existe idade limite para o uso de aparelhos, e nunca é tarde para termos dentes alinhados e evitarmos problemas no futuro. Quem não colocou aparelhos no passado por falta de oportunidade, hoje tem todas as condições para fazê-lo. E, por isso, já não existem motivos para não termos o Sorriso com que sempre sonhámos.

### O que são os aparelhos invisíveis?

Os aparelhos invisíveis consistem num conjunto de alinhadores transparentes, removíveis e especialmente adaptados aos dentes de cada Paciente. Têm a grande vantagem de dispensarem o uso de fios metálicos, elásticos ou brackets. Através de uma sequência de alinhadores, trocados aproximadamente a cada duas semanas, é possível resolver problemas como dentes desalinhados, sobrepostos ou espaçados.

### Estes aparelhos são uma boa opção?

Os alinhadores invisíveis ainda são recentes, mas podem ser bastante úteis para quem quer corrigir a posição dos dentes de forma discreta, por vergonha ou por motivos profissionais. Este é um aparelho bastante estético, fácil de usar e cómodo.

### Os colegas de trabalho notam que se está a usar aparelho?

Não. O aparelho invisível é mesmo muito discreto. E com a evolução da Ortodontia, a tendência prevê que os aparelhos sejam cada vez menos visíveis.

### Podem ser usados em qualquer situação?

Podemos dizer que podem ser usados em quase todos os casos, mas ainda têm algumas restrições. Antes de optar por este tipo de tratamento, é necessário analisar muito bem a situação do Paciente para perceber se o caso é elegível para os alinhadores invisíveis ou não.

### E se não for possível usar esse aparelho, existem outras soluções?

A Ortodontia está sempre a evoluir e existem cada vez mais opções. O aparelho fixo estético, com brackets em cerâmica, por exemplo, também pode ser uma solução. Por isso, hoje em dia, não faz mesmo sentido termos vergonha de usar aparelho.

Se conhece alguém que devia ou gostaria de utilizar aparelho na idade adulta e continua indeciso, aproveite para partilhar estes conselhos. Lembre-se: hoje, uma primeira consulta de Ortodontia permite avaliar a situação de cada Paciente e, sobretudo, escolher uma opção que vá ao encontro das suas expectativas, de forma cada vez mais estética e eficiente.

## A partir dos 65 anos, é necessário avaliar o estado da Saúde periodontal, ou seja, o estado das gengivas e do osso.

A Ortodontia para a população mais adulta ainda é um tema pouco abordado e que suscita muitas dúvidas. Mas faz tanto sentido como em qualquer outra idade. Veja porquê:

### Faz sentido usar aparelho a partir dos 65 anos?

Sim. Desde que estejam reunidas as condições ideais para o tratamento, faz todo o sentido. Seja para corrigir pequenos detalhes ou para melhorar a sua autoestima, é perfeitamente possível colocar aparelho nestas idades. Além disso, muitas vezes, usar aparelho pode ser bastante útil para facilitar o processo de reabilitação com próteses ou implantes.

### Existem desafios à colocação de aparelho a partir dos 65 anos?

Sim. O principal desafio é o estado da Saúde periodontal, ou seja, o estado das gengivas e do osso. Se estas componentes estiverem comprometidas, não é possível realizar um tratamento adequado.

Além disso, é também necessário controlar os problemas de Saúde gerais, como casos de osteoporose ou de Pacientes que tenham sido submetidos a quimioterapia, radioterapia, ou que apresentem problemas do foro mental. Por outro lado, é também um grande desafio corresponder às expectativas dos Pacientes, que normalmente são ainda mais elevadas nesta idade.

### Quem tem falta de dentes pode colocar aparelho?

Depende dos casos, mas sim. Aliás, é por isso que os aparelhos podem ser aplicados antes

de se reabilitar a boca de um Paciente com próteses ou implantes. Seja para corrigir a mordida ou para abrir espaço, normalmente, é possível fazê-lo.

### E quem já fez implantes? Ainda pode usar aparelho?

Habitualmente, sim. O implante não é impeditivo para o uso da Ortodontia. Um implante é um dente fixo e, por isso, o tratamento tem de ser muito bem planeado para que esse dente não se mexa. Se o Paciente já tiver muitos implantes em boca, por exemplo, pode ser mais complicado ou pouco recomendado fazê-lo. Mas não é por isso que não é possível.

### Nesta idade, o tratamento é mais demorado?

Não necessariamente. Normalmente, um Paciente com mais de 65 anos já vem com menos peças dentárias. E além disso, o seu osso, que vai regredindo com a idade, é mais esponjoso. Daí que seja necessário analisar a Saúde periodontal antes de começar o tratamento. Mas, normalmente, este até acaba por ser um tratamento menos demorado do que nas restantes faixas etárias, porque não há muito por fazer, comparativamente com um Paciente que tem a dentição completa.

Agora que já revimos as principais dúvidas sobre a aplicação de aparelhos nesta idade, não se esqueça: não existe idade limite para colocar aparelhos, nem para Sorrimos para a Vida.

Independentemente da sua idade, informe-se junto do seu médico dentista e garanta o Sorriso com que sempre sonhou.



ESPECIAL ORTODONTIA

# Nunca é tarde demais.

É mesmo verdade: a colocação de aparelho não tem limite de idade.

Por isso, a Ortodontia também pode ser útil para pessoas com mais de 65 anos, seja para facilitar reabilitações orais ou simplesmente aumentar a sua autoestima, melhorando a linha do sorriso.



# Um Sorriso com nota 20

*O outono remete-nos para o regresso às aulas e para uma nova rotina. De parte a parte, pais e filhos preparam tudo ao pormenor: o material escolar, os novos horários e até a roupa para a nova estação. Mas há um detalhe que não pode ser esquecido: o check-up dentário. E há 5 grandes motivos para fazê-lo.*

## CONSELHOS

É difícil pensar em regresso às aulas sem falar de check-up dentário.

Um pouco por todo o país, crianças e jovens são aconselhados a visitarem o seu médico dentista antes do início de mais um ano letivo. E embora este possa parecer um conselho bastante comum, a verdade é que é realmente importante para a Saúde e o Bem-estar dos estudantes. Veja porquê.

açucarados que passam a estar ao alcance dos alunos. E quando assim é, na ausência de uma higiene oral adequada, a Saúde Oral dos jovens também pode ser afetada. Ao consultar um médico dentista, fica mais fácil identificar os truques, as opções saudáveis e, claro, as comidas que devem ser evitadas.

Visitar a Clínica Dentária antes do início das aulas permite identificar este e outros problemas com antecedência, combatê-los eficazmente e prevenir o seu aparecimento no futuro.

### Acompanhar a evolução da dentição.

É sempre importante acompanharmos a evolução da nossa dentição, seja em que idade for. Mas no caso das crianças e dos jovens, esta é também uma excelente forma de monitorizarmos a transição de dentes de leite para dentes permanentes, e controlar o aparecimento dos dentes do siso. E fazê-lo antes de começar as aulas é a melhor forma de evitar surpresas a meio do ano.

## Existem 5 grandes motivos para realizar um check-up de regresso às aulas.

### A escovagem dos dentes e a prevenção.

Escovar os dentes é essencial para a nossa Saúde Oral. E este hábito tem de ser mantido mesmo durante as aulas. Por isso, uma consulta antes do ano letivo começar pode ajudar a rever como deve ser feita a higiene em cada idade e sugerir formas de fazer a higiene dentária na escola. Hoje em dia, até já existem kits de escovagem facilmente transportáveis dentro do estojo ou da mochila, e que podem ser uma ajuda muito importante para manter a Saúde Oral dos estudantes.

### Tratamento de cáries ou outros problemas.

Depois das constipações, as cáries dentárias são a segunda doença mais comum em todo o mundo, afetando milhares de crianças e jovens. Um problema que pode não só ter graves consequências para a Saúde, como também provocar dores de dentes desnecessárias, afetando o seu desempenho na escola.

### Avaliar a necessidade de usar aparelho.

O início do ano é também uma excelente altura para analisar o crescimento dos dentes, a mordida e quaisquer alterações que possam ter ocorrido na oclusão das crianças e dos jovens. Com uma consulta de Ortodontia, é possível avaliar todos estes aspetos, bem como a necessidade de colocar aparelhos dentários.

### A alimentação na escola e os açúcares.

Em muitas situações, o regresso às aulas é sinónimo de alterações na alimentação. Seja nas máquinas de venda automática ou nos bares, são vários os refrigerantes e snacks



*Agora que já revimos alguns dos motivos para realizar um check-up dentário de regresso às aulas, não se esqueça de que a prevenção é a única forma de garantir uma boa Saúde Oral.*



## DO NERVOSISMO À CORAGEM PARA MUDAR

Talvez Carlos Cardoso seja um verdadeiro exemplo de como a coragem pode fazer milagres. Com um caso bastante desafiante a nível clínico, o que mais dificultava o seu processo era o pânico que tinha de dentistas. Mas depois de procurar ajuda, nem isso foi um problema. Hoje, com um sorriso diferente e visivelmente feliz, fala-nos de uma "sensação ótima" e confessa que se sentiu outra pessoa depois do tratamento.



### Saiba Mais

Veja o testemunho em vídeo e conheça melhor a transformação de Carlos Cardoso.

QUANDO CHEGOU À CLÍNICA ORALMED DE MATOSINHOS, CARLOS CARDOSO NÃO TRAZIA APENAS A TIMIDEZ DE QUEM ENTRA NUMA CLÍNICA PELA PRIMEIRA VEZ. COMO MUITOS PACIENTES, VINHA TAMBÉM BASTANTE NERVOSO E COM PÂNICO DE DENTISTAS. APENAS COM UM DENTE EM BOCA, O SEU CASO ERA PARTICULARMENTE DESAFIANTE. MAS A SUA CORAGEM FOI AINDA MAIOR.

### UM CASO SEMELHANTE AO DE MUITOS PORTUGUESES

Quando nos deslocámos a Matosinhos para conhecer o testemunho de Carlos Cardoso, cedo percebemos que se tratava de uma situação idêntica à de muitos outros Pacientes. Receoso, queria recuperar a sua Saúde Oral, mas ainda não conhecia as vantagens dos implantes dentários.

*«Vinha um bocadinho a medo. Já tinha ouvido falar dos implantes, mas não sabia bem o que era... não sabia que era possível pôr tudo num só dia e comer uma maçã à dentada no próprio dia.»*

- Dr. Tiago Costa -

Mas mais do que isso, o caso de Carlos Cardoso não era fácil. Com um único dente em boca, tinha uma prótese completamente desajustada e as gengivas super inflamadas. E, por isso, não conseguia comer decentemente há vários anos: uma situação que se refletia na sua autoestima.

*«Eu sentia-me um bocado em baixo, digamos assim... Porque a minha autoestima baixava muito devido àquela impressão de que, à mínima coisa que dissesse, a placa podia cair... ficava muito envergonhado, era muito constrangedor para mim próprio.»*

- Carlos Cardoso -

### UMA CIRURGIA RIGOROSA, MAS BEM-SUCEDIDA

Optando pelo tratamento com implantes, quando chegou o dia da cirurgia, o nervosismo de Carlos era mais visível do que nunca. E, de facto, a cirurgia era exigente. Mas não havia motivos para isso.

*«Foi uma cirurgia que não foi fácil. Uma cirurgia com 6 implantes, teve de ser feita uma elevação do seio também... Ou seja, tivemos várias fases na cirurgia. Mas correu sempre tudo bem. As fases cirúrgicas correram bem e as fases protéticas também.»*

- Dr. Tiago Costa -

Terminada a intervenção, o Dr. Tiago Costa garante que se nota uma grande melhoria no dia-a-dia e na autoestima do Paciente. E, emocionado, relembra que são estes casos que fazem o seu trabalho valer a pena.

*«Não é um processo fácil, não é? Nós temos de falar com o Paciente e de tentar compreender o que ele imagina, para depois conseguirmos dar o que ele quer, corresponder às suas expectativas... E quando realmente conseguimos fazer isso, pelo menos para mim, que gosto do que faço, é uma satisfação... não tem igual. É o que faz o nosso trabalho valer a pena.»*

- Dr. Tiago Costa -

Carlos, por sua vez, confessa que se sente outra pessoa. E, visivelmente feliz, admite que o mais difícil foi... parar de rir.

*«Quando me vi ao espelho pela primeira vez, já parecia outra pessoa. Um Sorriso diferente. Já podia rir à vontade, já não tinha aquela sensação de saber que a placa me podia cair ao Sorrir... Pronto, é uma sensação ótima. Tanto é que, nesse dia, depois de ter a prótese fixa... não parava de rir.»*

- Carlos Cardoso -

# OralMED CONTACTO

## A VOZ DO GRUPO OralMED SAÚDE

Longe dos olhares dos Pacientes, mas sempre disponível para os ajudar. É assim que se encontra a OralMED Contacto, o primeiro Contact Center em Portugal especializado na área da Saúde. Uma área que esclarece as dúvidas de milhares de portugueses. E, certamente, uma unidade que tínhamos de partilhar consigo.



**OralMED**  
Contacto

A OralMED Contacto garante o acompanhamento dos Pacientes nas várias fases de tratamento, fornecendo todas as informações necessárias, à distância de uma simples chamada.

Cuidar da Saúde Oral dos portugueses vai muito além dos trabalhos realizados em Clínica. É um compromisso que exige um acompanhamento permanente de todos os Pacientes, e em todas as fases de tratamento.

E é por isso que o Grupo OralMED SAÚDE desenvolveu a OralMED Contacto, o primeiro Contact Center em Portugal especializado na área da Saúde. Nesta edição, fomos visitá-lo e decidimos partilhar tudo consigo: das áreas de trabalho às qualidades da equipa, que desempenha um papel fundamental na sensibilização dos portugueses para a importância de uma boa Saúde Oral.

### Um projeto em crescimento, com duas áreas principais.

Fundada em 2015, a OralMED Contacto começou como um projeto embrionário, mas tem vindo a apoiar cada vez mais Pacientes. E hoje, com cerca de 50 profissionais, pode ser entendida em duas áreas principais: a operacional e a de pré-consulta.

### A área operacional: o contacto e a sensibilização.

A equipa mais operacional é a que contacta e sensibiliza os Pacientes, esclarecendo todas as suas dúvidas. São estes colaboradores que falam, diariamente, com os atuais e futuros Pacientes OralMED. Por estarem em contacto permanente com mais de 30 Clínicas, muitos dos pedidos de marcação de consulta, de primeiras

avaliações e até de reagendamentos são também realizados nesta área.

### A área dedicada à pré-consulta.

Nesta área, os colaboradores da OralMED Contacto fazem o tratamento dos últimos momentos antes da consulta. Por outras palavras, confirmam a presença dos Pacientes, esclarecem as suas dúvidas, enviam a confirmação por mensagem e ajudam-nos a chegar à Clínica. Além disso, é também aqui que se realiza o Índice de Satisfação OralMED: um estudo que recolhe as opiniões dos Pacientes e tem vindo a ajudar a garantir a qualidade dentro do Grupo, identificando pontos de melhoria.

### Uma equipa especializada em saber ouvir.

Um Contact Center especializado na área da Saúde exige uma formação contínua dos seus colaboradores. Quando falámos com Susana Cruz, diretora da OralMED Contacto, quisemos perceber que qualidades é que a sua equipa tem de ter. E a resposta foi clara:

«As qualidades humanas da equipa são a base do Contact Center. Como, por exemplo, saber ouvir. Ouvir não só a voz, mas também o silêncio com que, muitas vezes, nos deparamos do outro lado da chamada.», explicou, realçando de seguida a importância da formação.

«A formação da equipa é contínua. Eles têm plena noção que estão a trabalhar a área da Saúde e, mesmo assim, têm as noções básicas da Medicina Dentária. E não só: também a parte de sensibilização, a parte humana. Todos eles têm e tiveram contacto com a realida-

de, portanto é muito mais fácil a partir daí formá-los, para poderem aconselhar e encaminhar o nosso Paciente até às Clínicas.», concluiu.

### Um ambiente multicultural, para chegar a todos.

A Saúde Oral é um direito de todos. E se assim é, além da formação, a OralMED Contacto tem de ser capaz de prestar apoio a qualquer Paciente, independentemente da sua nacionalidade. Quem nos explicou essa preocupação foi André Azevedo, coordenador da OralMED Contacto.

«Nós temos colaboradores de várias nacionalidades e uma grande ajuda entre todos. Por isso, já conseguimos realizar agendamentos em crioulo, em ucraniano e até em russo, quando necessário. Além disso, temos as línguas mais comuns, como o inglês, o espanhol e o italiano, por exemplo... Portanto, já conseguimos esclarecer as dúvidas e ajudar Pacientes de várias nacionalidades, o que é muito importante para nós. Sensibilizar as pessoas para a importância da Saúde Oral exige essa capacidade».

Membro permanente da APCC, Associação Portuguesa de Contact Centers, a OralMED Contacto é muito importante para o Grupo OralMED SAÚDE. Uma marca que tem crescido bastante ao longo dos últimos anos, mas cuja evolução está longe de ter terminado. E se hoje sabemos que se aguardam muitas outras novidades para o futuro, é só com um objetivo: um acompanhamento cada vez mais eficaz de cada Paciente, em todas as fases de tratamento.

Imagine que tinha um problema num dente e ele, simplesmente, voltava a crescer como novo. Se alguma vez precisou de substituir um dente, é provável já que tenha sonhado com esta ideia. A hipótese de termos uma terceira dentição tem-nos fascinado desde sempre. E até hoje, não tem sido mais do que ficção científica. Mas pode deixar de o ser.

# E SE OS DENTES PERDIDOS CRESCEREM NOVAMENTE?

Ainda parece mentira, mas a verdade é que já esteve mais longe de ser uma realidade. Numa altura em que muitos portugueses precisam de substituir dentes perdidos, a ciência caminha a passos largos para tornar o processo mais simples do que nunca. E depois das atuais próteses dentárias, usadas com ou sem implantes, o segredo pode estar nas células estaminais. Já ouviu falar desta investigação?

## O QUE SÃO CÉLULAS ESTAMINAIS?

De um modo simples, as células estaminais são células que têm a capacidade de se diferenciarem e se tornarem em vários tipos de células presentes no nosso organismo. Para além disso, apresentam a capacidade de se autorrenovarem e de se multiplicarem quase infinitamente. E, por isso, têm sido alvo de vários estudos para a

melhoria de tratamentos e para a cura de muitas doenças.

Anteriormente, estas células apenas podiam ser obtidas através do cordão umbilical ou de células embrionárias. Mas, hoje em dia, também já podem ser retiradas de certas partes dos dentes. E, recentemente, foram associadas a uma descoberta que pode revolucionar a Medicina Dentária.

Numa experiência realizada com ratos, os investigadores expuseram a dentina e iluminaram-na com lasers de baixa potência. Esse procedimento, por sua vez, originou uma reação em cadeia dentro das células estaminais e, no final, fez com que as células-tronco se convertessem em dentina.

Desde então, este procedimento tem sido aplicado em células de outros mamíferos e até em células humanas, em laboratório. E embora ainda haja um longo caminho pela frente, tem ajudado os cientistas a compreenderem melhor o funcionamento do laser e o potencial desta descoberta para o futuro.

## QUAIS PODEM SER OS BENEFÍCIOS?

Se, um dia, a investigação provar que fazer crescer os dentes de novo pode ser uma realidade, este método pode trazer bastantes benefícios para a Medicina Dentária. Em primeiro lugar, gerar uma terceira dentição apenas com o potencial do nosso corpo é, sem dúvida, uma nova forma de encarar a substituição dentária. E, por isso, pode até tornar próteses e implantes dentários em tratamentos antiquados. Mas além disso, dentes gerados a

partir das nossas células estaminais poderão garantir um encaixe mais preciso e diminuir os riscos associados aos outros métodos. E a nível estético, aspetos como a dimensão, a cor e a forma dos novos dentes também poderão ser naturais e perfeitamente compatíveis com os dentes originais.

## O QUE NOS RESERVA O FUTURO?

Apesar de nos fazer sonhar com uma realidade que parecia apenas ficção científica, a verdade é que ainda são necessários muitos estudos até que seja realmente possível gerar um dente humano por completo e com toda a segurança.

No entanto, esta é, sem dúvida, mais uma prova de como a Ciência e a Investigação não param. E neste caso em específico, podem significar uma autêntica revolução na Medicina Dentária. Até lá – e porque sabemos que não substituir dentes perdidos tem consequências gravíssimas para a nossa Saúde –, se tiver falta de dentes, não deixe de substituí-los. E não se esqueça: hoje em dia, é possível fazê-lo em segurança e sem dor, criando o Sorriso que tanto deseja para voltar a Sorrir para a Vida.

## QUAL FOI A DESCOBERTA?

A verdade é que este tema já está presente na ciência há bastante tempo. Mas, recentemente, um grupo de investigadores do Wyss Institute, em Harvard, pode ter feito uma descoberta muito importante. A equipa, liderada por David Mooney, conseguiu gerar uma componente do dente, chamada dentina, utilizando as propriedades das células estaminais e lasers.



No futuro, esta investigação pode tornar próteses e implantes dentários em tratamentos antiquados.

# GRUPO OralMED, UM SORRISO PARA A VIDA

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

Com mais de **30 Clínicas próprias** distribuídas pelo país, a OralMED acredita que tem uma missão especial no dia-a-dia dos portugueses: ajudá-los a Sorrir para a 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 600 colaboradores, a OralMED está longe de ser apenas uma rede com mais de 30 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.

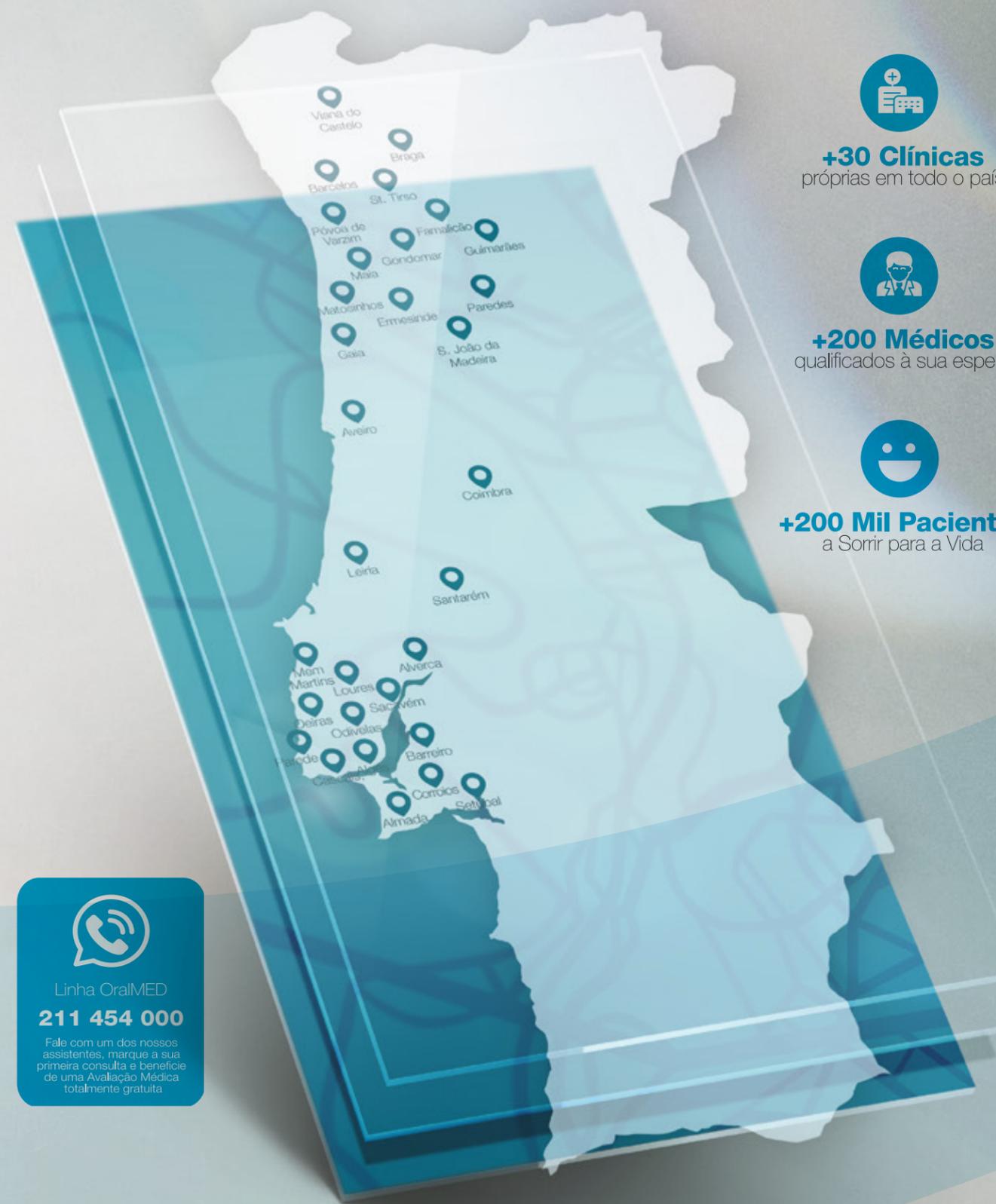
Um exemplo disso é a **OralMED Laboratórios**. Para garantir um apoio laboratorial constante e próximo dos nossos médicos, contamos com 2 Laboratórios próprios, no Norte e Sul do país. E, no total, são cerca de 30 os profissionais especializados em Prótese Dentária, que nos ajudam a criar Sorrisos diariamente.

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 demos 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](http://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.



**+30 Clínicas**  
próprias em todo o país



**+200 Médicos**  
qualificados à sua espera



**+200 Mil Pacientes**  
a Sorrir para a Vida



Linha OralMED  
**211 454 000**

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

# CURIOSIDADES

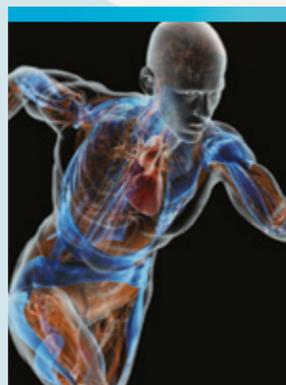
## CROCODILOS

A higiene oral dos crocodilos é feita por pequenos pássaros que retiram restos de comida que ficam entre os seus dentes.



## RESISTÊNCIA

O esmalte dentário é a estrutura mais resistente e dura do corpo do ser humano.



## DENTIÇÃO

Os dentes de leite começam a formar-se durante o primeiro trimestre de gravidez.



## HISTÓRIA

Apesar de ser muito atual, a primeira aplicação de uma prótese fixa com dentes imediatos foi realizada em 1998.



## PODER DA INFORMAÇÃO

Os dentes dizem muito sobre nós. A análise da estrutura dentária de um ser humano pode permitir que os especialistas sejam capazes de prever não só a sua idade, como também os seus hábitos alimentares.

Mas não é tudo: quando examinados por cientistas, os dentes também podem fornecer informações muito importantes sobre o nosso estado de Saúde, dando pistas sobre em que zona do mundo vivemos até ao momento.

# Vale tudo para ter uma boa Saúde Oral.

Ter uma boca saudável já não é um luxo ao alcance de poucos.

Hoje, todos os portugueses podem ter acesso a cuidados de Saúde Oral sem barreiras. E além do check-up totalmente gratuito, oferecemos ainda 4 vales para usar na sua Clínica!

Marque já a sua consulta numa clínica perto de si ou visite [WWW.ORALMED.PT](http://WWW.ORALMED.PT)

**OralMED**  
Medicina Dentária



Um Sorriso para a Vida



Este vale não pode ser trocado por dinheiro.

**OralMED**  
Medicina Dentária

**Estudo Inicial**  
Aparelhos Dentários  
Válido até 30 de dezembro de 2018.

Oferta aplicável mediante a realização do Plano de Saúde Integral e não acumulável com outros descontos.

Um Sorriso para a Vida

**OralMED**  
Medicina Dentária



Este vale não pode ser trocado por dinheiro.

**Check-Up**  
Regresso às Aulas  
(5-16 anos)  
Válido até 30 de dezembro de 2018.

Um Sorriso para a Vida

VOUCHER  
**€100**  
OFERTA

Este vale não pode ser trocado por dinheiro.

**OralMED**  
Medicina Dentária

**Em tratamentos**  
nas clínicas OralMED  
Válido até 30 de dezembro de 2018.

Oferta aplicável mediante a realização do Plano de Saúde Integral e não acumulável com outros descontos.

Um Sorriso para a Vida

**OralMED**  
Medicina Dentária



Este vale não pode ser trocado por dinheiro.

**Branqueamento**  
nas clínicas OralMED  
Válido até 30 de dezembro de 2018.

Oferta aplicável mediante a realização do Plano de Saúde Integral e não acumulável com outros descontos.

A Medicina  
Dentária  
para todos  
é a nossa  
missão.

[www.oralmed.pt](http://www.oralmed.pt)



## A OralMED Saúde é o primeiro Grupo Português especializado em Medicina Dentária.

Por sermos o primeiro, acreditamos que temos uma missão: ajudar os portugueses a viverem uma Saúde Oral plena.

Para cumprir a nossa missão, criámos as melhores condições para cuidar de cada Paciente. A OralMED **Medicina Dentária**, o lado visível do nosso Grupo, com mais de 30 clínicas em todo o país. A OralMED **Laboratórios**, o motor da Inovação tecnológica do Grupo e a garantia de qualidade e do sucesso dos nossos clínicos. A OralMED **Contacto**, a voz que presta toda a ajuda aos nossos Pacientes e avalia a nossa atuação.

Só assim ajudamos mais pessoas a sorrirem para a Vida.



Descubra mais em  
[www.oralmed.pt](http://www.oralmed.pt)

**OralMED**  
SAÚDE