

Escovagem dos dentes

A escova é um objecto pessoal e intransmissível. Deve ser macia e substituída quando os pêlos começam a ficar deformados. É aconselhável que a escovagem se efectue diariamente, duas ou mais vezes (sendo uma delas à noite, antes de dormir), usando um dentífrico com flúor.

Uso do fio dentário e escovilhão

A utilização do fio dentário ou do escovilhão constitui um complemento para uma boa higiene oral. Serve para limpar os espaços entre os dentes, onde a escova não chega. É suficiente a sua utilização, uma vez por dia, de preferência antes da escovagem da noite.

Prótese dentária

A prótese substitui os dentes que estão em falta. Ajuda a pessoa a mastigar, a falar e a sorrir. Para a manter em boas condições, deve limpá-la cuidadosamente, com regularidade.

Limpeza da prótese

- Após as refeições, lave as mãos e retire a prótese.
- Com uma escova própria e com sabonete neutro ou dentífrico não abrasivo, escove bem todas as superfícies da prótese e veja se ela está lisa e sem restos alimentares.
- Passe bem por água, fria ou morna.
- Antes de voltar a colocar a prótese na boca, escove os seus dentes e, se possível, use escovilhão ou fio dentário.
- Duas vezes por semana, utilize produtos efervescentes, próprios para a limpeza de próteses.

Os dentes servem para mastigar, falar e sorrir.

A dentição ao longo da vida é um factor fundamental na promoção da saúde e do nosso bem-estar geral.

O decurso do tempo relacionado com determinados hábitos, muitas vezes, associados à medicação que tomamos, pode dar origem a alterações do paladar e à diminuição da quantidade de saliva.

Nesta fase da vida, a higiene da boca e dentes deve merecer a melhor atenção, pois dessa forma poderão ser evitados muitos dos problemas que afectam um grande número de pessoas.

Para mais informações consulte o site

www.dgs.pt

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



Ministério da Saúde

saúde Oral nas pessoas idosas



Cuide da sua boca.

Os idosos dispõem agora de apoio financeiro do Ministério da Saúde para consultas e tratamentos dentários.

Saiba como neste folheto.

1. Sou beneficiário deste projecto?

É, se usufruir de Complemento Solidário para Idosos.

2. Para beneficiar das consultas de medicina dentária, o que devo fazer em primeiro lugar?

Deve dirigir-se ao Centro de Saúde. O médico de família pode decidir encaminhá-lo para a Saúde Oral e nesse caso, disponibiliza-lhe o primeiro cheque-dentista.

3. E se o cheque não me for entregue no dia da consulta do Centro de Saúde?

Ser-lhe-á enviado para a sua morada pelo correio ou poderá ser levantado no balcão de Centro de Saúde ou da respectiva Extensão, de acordo com o que combinar com o administrativo do Centro de Saúde.

4. Posso escolher o estomatologista/médico dentista?

Sim, tem total liberdade de escolha do estomatologista/médico dentista que conste da lista de aderentes. Esta lista pode ser consultada no Centro de Saúde ou através do site da DGS (www.dgs.pt).

5. Quantos cheques posso utilizar?

Até dois cheques-dentista por ano, a utilizar num período de 12 meses, contado a partir da data de emissão do primeiro cheque.

6. Posso mudar de estomatologista/médico dentista entre consultas?

Não, durante um período de 12 meses terá de manter o mesmo médico.

7. Tenho direito a dois cheques?

Se o estomatologista/médico dentista que escolher, considerar necessário efectuar vários tratamentos, de acordo com o plano estabelecido na primeira consulta terá direito a dois cheques.

8. Que tratamentos estão contemplados neste Projecto?

Estão previstos tratamentos preventivos, restaurações, “desvitalizações”, extracções, destartarizações e alisamentos radiculares.

9. Os cheques pagam todo o tipo de tratamentos?

Os cheques pagam os tratamentos que o estomatologista/médico dentista considerar necessário efectuar, desde que incluídos no plano de tratamentos.

10. Os cheques podem ser considerados como um complemento para pagamento de tratamentos?

Não, os cheques destinam-se sempre a pagar a totalidade dos actos previstos no plano de tratamento estabelecido na primeira consulta pelo estomatologista/médico dentista.

11. Os cheques podem ser utilizados para pagamento de próteses?

Não podem. No entanto, os beneficiários do Complemento Solidário para Idosos têm direito a benefícios adicionais de saúde, que incluem, entre outros, o reembolso financeiro até 75% da despesa na aquisição e reparação de próteses dentárias removíveis, com um limite máximo de 250 euros, por cada período de três anos.

Para esclarecimentos mais detalhados solicite informações junto do balcão de informação do seu Centro de Saúde.

12. Devo assinar os cheques?

Sim, deve assinar os cheques para confirmar a realização dos respectivos tratamentos.

13. Se não souber assinar, como faço?

Comprova a realização dos tratamentos através da sua impressão digital.

14. Os cheques podem ser cancelados?

Sim, nas seguintes situações

- Por vontade própria
- Por ter sido ultrapassada a data de validade
- Por faltar a 2 consultas sem aviso prévio
- Por deixar de beneficiar do Complemento Solidário para Idosos.