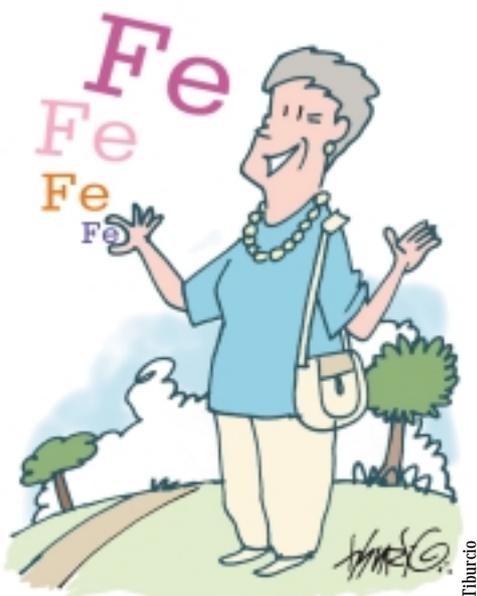


## Reduza o ferro e viva melhor

*Grande quantidade do metal no organismo pode provocar envelhecimento acelerado, ataque cardíaco e câncer*

As crianças, os adolescentes e as mulheres em idade reprodutiva podem precisar de ferro para corrigir possíveis deficiências. Por isso, quando se fala em ferro as pessoas geralmente se preocupam com a anemia causada por sua falta.

No entanto, há um grande perigo para os homens adultos e as mulheres após a menopausa, representado pelo excesso de ferro que pode facilitar o ataque das células pelos radicais livres. O excesso de ferro pode provocar envelhecimento acelerado, ataque cardíaco e câncer.



### Controle da quantidade

Adultos do sexo masculino e mulheres após menopausa devem:

- 1 Evitar suplementos de ferro isolados.
- 2 Reduzir o consumo de alimentos de origem animal. A carne vermelha combina alto teor de ferro com alto teor de gordura.
- 3 Ingerir alimentos que limitem a capacidade do ferro de fomentar a formação de radicais livres. Exemplos: chá, vinho tinto e farelo rico em fibras.
- 4 Homens de qualquer idade e mulheres após a menopausa podem se proteger doando sangue 3 vezes por ano para diminuir o estoque de ferro.

### editorial

## Conquistas na área da saúde

A organização de setores da sociedade brasileira em favor dos direitos do consumidor já gerou uma série de conquistas, com melhorias significativas em vários produtos. Uma das principais batalhas envolveu um produto que protege a saúde da população: os preservativos masculinos.

Em 1992, o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (IDEC) divulgou os resultados de um teste com sete

marcas de preservativos nacionais, realizado na Holanda. Apenas uma das marcas foi considerada boa; outra era apenas razoável e as outras cinco, ruins.

Quatro anos depois, o IDEC patrocinou novos testes, desta vez com 20 marcas (10 nacionais). O resultado continuou apontando graves irregularidades: 13 marcas estavam em desacordo, sendo que oito apresentaram sérios problemas de segurança (uma nacional).

O INMETRO, órgão responsável pela fiscalização do produto, também fez testes com os preservativos e decidiu aplicar

multas elevadas aos importadores.

As falhas no sistema governamental de certificação da qualidade foram identificadas e corrigidas. A Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), que trata da norma dos preservativos, alterou os critérios para avaliar a qualidade do produto de uso em países tropicais.

No ano passado, um terceiro teste realizado com 17 marcas encontrou apenas uma com problemas, o que evidencia a evolução da qualidade do produto pela melhoria da sua regulamentação e fiscalização.



## Bebê deve ir ao dentista



O bebê precisa também dos cuidados de um dentista. A sua primeira ida a um consultório dentário deve acontecer aos seis meses de idade. Nesta época, a mãe é orientada a ter alguns cuidados com a formação dos dentes do bebê.

É na infância que começa a prevenção dos problemas dentários. A aplicação de flúor nos primeiros anos de vida é uma forma de reforçar a proteção contra a ação de bactérias que causam as cáries.

Recomenda-se que as crianças com dentes montados ou muito juntos comecem a usar aparelho ortodôntico desde cedo. Não importa que sejam dentes de leite. O tratamento estimula os ossos e corrige imperfeições na arcada dentária, que podem se agravar com o passar dos anos.

Se a criança tiver uma dor de dente, deve ser levada imediatamente a uma consulta com o dentista. Cuidado com o uso de substâncias analgésicas locais, pois podem causar danos na gengiva e piorar o problema.

Inflamações na gengiva podem ser causadas pela placa bacteriana, resultante da falta de escovagem e de outros cuidados higiênicos. Uma avaliação odontológica a cada seis meses é indicada para todas as crianças.

# Higiene Bucal deve ser feita sem pressa

*Aproveite a primeira fase da vida para despertar na criança o interesse por hábitos de higiene dentária*

O cuidado com a higiene bucal é o instrumento primordial para a conservação dos seus dentes e a manutenção da saúde geral.

Muitos são os recursos disponíveis para uma boa higienização bucal: cremes dentais, soluções anti-sépticas para enxágüe, fita ou fio dental, dentre outros. O seu dentista pode lhe orientar

na escolha do produto que melhor se adapte ao seu caso. Pode recomendar, inclusive, uma aplicação de flúor.

A boa escovação pode ser feita mesmo sem creme dental, embora seja recomendado. A eficácia da limpeza está na forma adequada da escovação. O importante é escovar os dentes, pelo menos após as refeições.

## Dicas para um sorriso saudável

- Ingerir alimentos duros, como maçã e cenoura, especialmente quando não puder escovar os dentes.
- Escovar os dentes após cada uma das refeições e antes de dormir.
- Fazer a limpeza adequada dos dentes e também da língua, com uma escova de cerdas macias.
- Usar fio dental, passando-o entre os dentes para retirar os resíduos de alimentos.
- Visitar o dentista a cada seis meses.
- Fazer uma alimentação balanceada, sem excesso de açúcar.



Tiburcio

- Reduzir o consumo de balas e gomas, principalmente daquelas que grudam nos dentes.
- Mascar chicletes sem açúcar ajuda na limpeza dos dentes e estimula o fluxo salivar, diminuindo a produção de ácidos que provocam a cárie.

## Você sabia?

A cárie é um mal que está relacionado ao estilo de vida das pessoas. A prova disso é um levantamento feito pela Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre o índice de dentes cariados, perdidos ou obturados nas pessoas com 12 anos em todo o mundo. Os dados mostram que os países africanos estão entre os que têm menor incidência de cárie, devido à ingestão de alimentos duros e fibrosos e ao baixo consumo de sacarose.

## A cárie no mundo

Classificação	País
1º	Ruanda
2º	Tanzânia
3º	Tongo
4º	China
5º	Lesoto
20º	Suécia
28º	Reino Unido
47º	Estados Unidos
<b>129º</b>	<b>Brasil</b>
142º	Japão

