PETROBRAS

informativo rh/ams

SAÚDE

Dezembro - 2007

Como ter dentes saudáveis

Dentes saudáveis não só contribuem para que você tenha uma boa aparência, mas são também importantes para que você possa falar bem e mastigar corretamente os alimentos. Manter uma boca saudável é importante para o bem-estar geral das pessoas.

Você pode manter seus dentes saudáveis através de cuidados preventivos diários que, além de mais baratos e menos doloridos, são muito eficientes para evitar o surgimento de problemas bucais como a cárie, a gengivite, o mau-hálito, entre outros.

Manter hábitos alimentares adequados é muito importante para se ter uma boa saúde bucal. A cárie é uma das doenças bucais mais observadas, que se desenvolve a partir de dentes suscetíveis, associados a um consumo muito alto de alimentos açucarados e também ao número de vezes por dia que se consome esse tipo de alimento. Estes alimentos facilitam a adesão das bactérias às faces dentárias e são usados para a produção de ácidos que destroem os dentes. Portanto alimentos como doces, balas, pirulitos, refrigerantes e bolachas recheadas devem ter o seu consumo restrito.

Uma boa higiene oral é um dos fatores mais importantes para garantir a saúde bucal. Sua principal função é a remoção da placa bacteriana da superfície dos dentes e deve iniciar-se como hábito diário desde a erupção do primeiro dente do bebê. A placa bacteriana é a principal causa da cárie e das doenças periodontais que podem levar à perda de dentes.

Os principais cuidados para ter uma correta higiene oral são:

- Escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia, sendo que uma delas deve ser, obrigatoriamente, antes de se deitar;
- Usar produtos de higiene bucal, inclusive creme dental, que contenham flúor;
- Utilizar uma escova de tamanho adequado que deve ter uma cabeça pequena e cerdas macias, para evitar lesões sobre os dentes e gengivas;
- Utilizar fio ou fita dental diariamente, de preferência à noite, antes de escovar os dentes;
- Nas crianças, a higiene oral deve ser sempre supervisionada pelos pais. O uso de pasta de dente e outros produtos que contenham flúor deve ser evitado pelas crianças que não sabem cuspir, pois sua ingestão em excesso pode causar problemas na formação dos dentes (fluorose);
- Usar enxagüante bucal com flúor, se seu dentista recomendar;
- Garantir que as crianças abaixo de 12 anos tomem água potável fluoretada ou suplementos de flúor, se habitarem em regiões onde não haja flúor na água;
- Consultar o dentista pelo menos 1 vez ao ano.

Além disso, consulte o seu dentista caso as suas gengivas doam ou sangrem quando você escova os dentes ou usa fio dental, e principalmente se estiver experimentando um problema de mau hálito. Essas manifestações podem ser a indicação da existência de um problema mais grave. Seu dentista pode ensiná-lo a usar técnicas corretas de higiene bucal e indicar as áreas que exigem atenção extra durante a escovação e o uso do fio dental.

Fontes: *Fontes: Associação Paulista de Cirurgiões Dentistas, Associação Brasileira de Cirurgiões Dentistas e Portal da Saúde-Ministério da Saúde*

FALE COM AS UNIDADES OPERACIONAIS DA AMS

0800-780810 (Rio de Janeiro) :: 0800-8884400 (São Paulo) :: 0800-714080 (Bahia) :: (82) 3217-7835 (Alagoas)
(84) 3235-4039 (Rio Grande do Norte) :: 0800-8828899 (Espírito Santo) :: (22) 2761-2560 (Macaé)
(31) 3529-4148/3298-3118 (Minas Gerais) :: (61) 429-7155 (Brasília) :: (79) 3212-2480 / 3212-3093(Sergipe)

Conheça o novo Kit Orientador AMS

No mês de outubro de 2007, teve início a distribuição do Kit Orientador AMS, composto pelo manual de Orientações aos Beneficiários, por um Guia de Viagens e pelo Livro de Credenciados da AMS. O kit é acompanhado por um folheto explicativo, apresentando cada elemento que o compõe.

O manual de Orientações aos Beneficiários contém as normas de utilização da AMS, além de informações detalhadas sobre as coberturas, modalidades de atendimento e custeio, e outras dicas para o melhor uso do benefício.

Encartado ao manual de Orientações aos Beneficiários, será possível encontrar o Guia de Viagens, contendo os telefones das Unidades Operacionais da AMS em todo o país. Seu formato compacto permite que seja levado com o beneficiário quando este estiver fora de sua cidade.

O Livro de Credenciados foi editado em oito versões:

1. Amazonas, Pará, Maranhão e Piauí;
2. Bahia;
3. Ceará, Rio Grande do Norte, Paraíba e Pernambuco;
4. Minas Gerais e Espírito Santo;
5. Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul;
6. Rio de Janeiro;
7. São Paulo, Goiás, Distrito Federal e Mato Grosso do Sul;
8. Sergipe e Alagoas.

Esta divisão baseou-se na proximidade dos Estados e nos eventuais deslocamentos dos beneficiários entre eles. Os beneficiários titulares receberão o kit contendo o Livro de Credenciados da região onde residem. Os que possuírem dependentes residentes em outra região poderão solicitar novo exemplar, através de uma das Unidades Operacionais de AMS.

A organização da Rede Credenciada no Livro de Credenciados é diferente da habitual e está baseada no conceito de hierarquização dos serviços. Este conceito, já utilizado em muitos mercados, sugere, como ponto de contato inicial com a rede de saúde, as especialidades que compõem a Rede de Atenção Básica. Quando necessário, o profissional da Rede de Atenção Básica encaminhará o paciente para consultas, exames e tratamentos relativos a outras especialidades, que se encontram na Rede Secundária.

Na área médica, as especialidades da Rede de Atenção Básica são: Cirurgia Geral; Clínica Médica; Ginecologia e Obstetrícia; e Pediatria. Devido à grande quantidade de idosos e de pessoas com problemas cardíacos entre os beneficiários, a AMS incluiu na Rede Básica as especialidades de Cardiologia e Geriatria. Na área odontológica, as especialidades da Rede Básica são: Clínica Odontológica, Odontopediatria e Odontologia para Portadores de Necessidades Especiais.

O Livro de Credenciados contém, também, os pronto-socorros e serviços de remoção das respectivas regiões.

O kit Orientador AMS foi cuidadosamente elaborado para que cada beneficiário encontre as informações que precisa e utilize plena e conscientemente a AMS.

Petrobras - Recursos Humanos - Assistência Multidisciplinar de Saúde
Av. Chile, 65 sala 702 - CEP 20031-912 - Rio de Janeiro - RJ - Contato (021) 3224-1723 / 3224-6667
Gerente de AMS - Adaílton da Silva Batista - Coordenador de Comunicação RH/AMB - Maurício Lopes
Conteúdo - RH/AMS - Jornalista Responsável - Gustavo Sirelli - Diagramação - Giorgio Benedettini