U.PORTO

Cuida da tua **Saúde Oral**

Neste novo ano letivo, cuide da sua saúde oral

Os principais cuidados de saúde oral são:

- Higiene oral
- Alimentação saudável
- Consultas de medicina dentária regulares

PROGRAMA INTEGRADO
DE PROMOÇÃO DE SAÚDE
E BEM ESTAR DA UP

A Saúde Geral depende intimamente da tua Saúde Oral. São vários os estudos que mostram uma relação bidirecional de diversas doenças da cavidade oral com algumas doenças sistémicas.

Os principais cuidados de Saúde Oral são a rotina diária de higiene oral, a frequência adequada de consultas de Medicina Dentária e uma alimentação saudável.

Idealmente a Higiene Oral deverá ser efetuada sempre após o consumo alimentar. No entanto, considera-se uma boa prática, uma escovagem durante 2 minutos, 2 vezes por dia, com uma escova macia utilizando uma pasta dentífrica com flúor e o uso de fio/fita dentária antes da escovagem. Deves aconselhar-te também com o teu Médico Dentista acerca de métodos adicionais de higiene oral que possam ser necessários adicionar na tua rotina de higiene oral tendo em consideração o teu caso em particular.

As consultas de Medicina Dentária devem ser feitas, por rotina, de 6 em 6 meses para prevenção e controlo das doenças orais em estados iniciais, evitando a sua evolução para situações mais complexas.

Na FMDUP podes marcar a tua consulta de Medicina Dentária.

CONSULTAS DE MEDICINA DENTÁRIA NA FMDUP

Para marcações contacte:
consultas@fmd.up.pt

Rua Dr. Manuel Pereira da Silva,
4200-392 Porto

Esperamos por si para cuidar da sua saúde oral.

PROGRAMA INTEGRADO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM ESTAR DA UP

Para manteres uma boa saúde oral, é também essencial ter uma alimentação saudável, diminuindo o consumo de alguns alimentos tais como os alimentos e bebidas ricos em açúcar.

Para um melhor aconselhamento alimentar, marca a sua consulta de Nutrição através dos Serviços de Ação Social da Universidade do Porto, sendo este um serviço assegurado por profissionais da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP).

Na FCNAUP podes marcar a tua consulta de Nutrição.

CONSULTAS DE NUTRIÇÃO PELA FCNAUP

É fundamental cuidar da sua alimentação para uma boa saúde oral.

Para marcações contacte:
222 005 435 ou **atendimento@sas.up.pt**

Sede dos SASUP (Rua dos Bragas, 151-2º Piso)

PROGRAMA INTEGRADO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E BEM ESTAR DA UP

Neste novo ano letivo,
cuida da tua saúde oral
usufruindo dos serviços
disponibilizados pelas
Instituições da U.Porto!

Grupo setorial da Saúde Oral do
Programa Integrado de Promoção de
Saúde e Bem Estar da UP

U.PORTO