

AS CLÍNICAS

MEDICINA DENTÁRIA E ESTÉTICA

Cuide do seu sorriso na Páscoa

Leia as nossas dicas para manter uma boa saúde oral durante as festividades



Na Páscoa é comum exagerarmos em alguns alimentos mais açucarados, que, em excesso, podem comprometer a nossa Saúde Oral.

Por esse motivo, resolvemos compilar algumas dessas mesmas dicas, **para que possa desfrutar desta época festiva sem sobressaltos.**

Leia tudo

Conheça as dicas



Escovar os dentes após as refeições e lanches

Isto ajuda a remover os resíduos de alimentos que ficam presos nos dentes e previne a formação de placa bacteriana.

Além disso, é importante usar o fio dentário diariamente para remover a placa bacteriana que se acumula entre os dentes e nas gengivas.

Incluir alimentos saudáveis nas refeições

Frutas, legumes e verduras são ótimas opções, pois são ricos em vitaminas e nutrientes essenciais para a saúde oral.

Estes alimentos ajudam a limpar os dentes e a manter a boca saudável.

Como podemos prevenir? ☐☐

Por fim, é importante fazer um check-up dentário depois da Páscoa. Isso ajuda a prevenir e detetar problemas orais precocemente, antes que eles se tornem mais graves e difíceis de tratar. ☐☑

[Marcar Consulta](#)

Urgências durante as Festividades !!

Só reabrimos a nossa Clínica segunda feira, dia 10, no entanto, **estamos disponíveis para teleconsultas em caso de urgência!** Caso tenha alguma URGÊNCIA, não hesite em contactar-nos por e-mail!

[URGÊNCIA](#)

Desejamos uma boa Páscoa a todos os pacientes!

AS CLINICAS

Rua Dr Gama Barros n 27A

1700-143 Lisboa

info@asclinicas.pt



[Política de Privacidade](#)

[Unsubscribe](#)