

### Hábitos simples podem garantir um sorriso saudável

Os cuidados para se ter uma boa saúde bucal precisam ser diários e constantes. Além de uma escovação adequada e o uso do fio dental após as refeições e antes de dormir, para garantir a saúde completa da boca é preciso a visita periódica ao dentista, com o olhar muito mais preventivo do que curativo.

“Com hábitos simples, podemos manter um sorriso saudável e bonito, além de, é claro, diminuirmos o risco de desenvolvermos problemas sérios como halitose, gengivite, periodontite, cáries e vários outros”, alerta a perita Talita Reis, cirurgiã-dentista da Divisão de Saúde do Trabalhador (DISAT).

Segundo ela, o maior inimigo da saúde bucal somos nós mesmos que, com a correria do dia a dia, acabamos fazendo uma escovação às pressas, adotando dietas ricas em açúcares e carboidratos e não tendo os cuidados que poderiam evitar problemas dentários. Talita recomenda que todos observem a sua própria boca, avaliando, assim, os dentes, a gengiva, a língua e



os lábios e, em caso de constatar qualquer problema, informem ao dentista.

Entre as ações mais importantes para a saúde bucal, a odontóloga destaca: visitar o dentista regularmente; escovar os dentes corretamente; examinar a própria boca em busca de sinais de anormalidade; usar fio dental; higienizar também a língua; trocar a escova a cada três meses e ter atenção à alimentação. Ela também ressalta que não há idade para se começar a ir ao dentista e que o tabaco e algumas doenças sistêmicas podem desencadear doenças bucais.

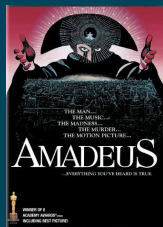
### Perícias

Em fevereiro deste ano, a DISAT começou a realizar perícias odontológicas em caso de licenças para tratamentos odontológicos de servidores efetivos e temporários. O atestado é analisado, assim como o histórico odontológico e clínico, para a liberação do retorno às atividades, que acontece após o atendimento da perita.



## DICA DE BEM-ESTAR

A cada edição selecionamos dicas para tornar a vida dos nossos leitores mais leve e interessante. Quer contribuir? Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!



Enviada por Luiz Fernando Rezende, da Coordenação de Administração Geral  
Dica: filmes *Amadeus* e *Escritores da Liberdade*



Em *Amadeus*, o diretor Milos Forman traz a história de Mozart sob uma ótica fictícia, do compositor Antonio Salieri, seu contemporâneo e, no filme, suposto rival. Narrada por Salieri – que confessa a um padre que matou o músico –, a biografia do grande autor de peças musicais memoráveis mostra um artista genial e irreverente. “Ganhador de oito Oscars, este filme é imperdível!”, recomenda Luiz Fernando Rezende. Já a outra dica, *Escritores da Liberdade*, é um filme que

tem como pano de fundo a tensão racial vivida pelos alunos de uma escola localizada em um bairro pobre, corrompida pela agressividade e violência – cenário mediado por uma jovem e idealista professora que tenta estimulá-los ao aprendizado. “Um filme sensacional, instigante e que merece ser visto”, avalia o autor da dica deste mês.



## GALERIA INCA

Envie suas fotos para o nosso e-mail: [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será NATAL.



### TEMA: DOÇURA

**Celso Neto, em ensaio *smash the cake***, feito em 2019, quando tinha 11 meses. Filho de Carla Celso Aguiar, funcionária que trabalha no Registro Nacional de Doadores de Medula Óssea (REDOME)