

Deputado Freitas - 07/09/2009

A Saúde Começa Pela Boca A Temporada Primavera-Verão Está Chegando

Por Richard Morita

O tempo passa muito rápido na pressa cotidiana ao qual somos submetidos, de repente o mês de setembro já chegou, logo vem a temporada primavera-verão no hemisfério sul, num piscar de olhos o fim de ano se aproxima novamente, será que estamos valorizando a nossa saúde, a nossa auto-estima ou estamos empurrando a nossa vida com a barriga e seja o que Deus quiser.

Uma reflexão mais profunda torna-se necessária, não podemos tratar-nos como robôs, pois mesmo essas máquinas precisam de cuidados na manutenção e reposição de peças para produzirem mais e ter uma maior longevidade. O que dizer de nosso corpo então?

Fica um convite para você, querido leitor, não adiar seu sonho mais uma vez e esperar o final de ano para fazer falsas promessas durante a festa de Reveillon regado de champagnes e ao pecado da gula – afinal 2010 "é logo ali!".

Que tal mudar alguns hábitos melhorando a qualidade de vida sua e de pessoas próximas:

tolerando e sendo paciente com as pessoas "chatas" com que você depara no cotidiano;

dando mais tempo a sua família e aos verdadeiros amigos;

frequentando uma academia ou realizando alguma atividade física prazerosa

realizando alguma atividade ou hobby que você sempre sonha em iniciar mas voce coloca a culpa na maldita falta de tempo comprando aquele produto não muito caro que voce tanto sonhou e deixou de adquiri-lo para gastar em outras coisas menos importantes que naquele momento voce deu mais importância

realizando alguma mudança na sua aparência, voce pode ter um pouco de vaidade sim, que tal um novo corte/ coloração no cabelo, ou fazer aquela cirurgiasinha que o Ronaldo fenômeno fez.

Voce, pode, pode sim, porque não?!

Aliás ,você merece, não adie aquele check-up com o médico que era para ser feito na virada do milênio e ainda não teve coragem de agendar.

E aquele dente com uma pequena cavidade de cárie que não dói e em outros dentes tártaro e gengivite -aqueles de baixo, escondidos onde ninguém nota. Ou ainda aqueles dentes que estão ficando cada vez mais tortos e notei que a gengiva sofreu retração gengival e com o passar da juventude notei um aumento da sensibilidade e hoje já não posso mais tomar aquele delicioso sorvete ou comer aquele bombom de chocolate.

Voce pode, e pode fazer hoje. Que tal colocar aquele enxerto e depois um implante que seu dentista falou que custava uma fortuna bem maior há alguns anos atrás. Que tal fazer a remoção de tártaro (cálculo dental) diminuindo a mobilidade dentária, o sangramento gengival e a halitose. Que tal realizar aquele sonho de fazer um clareamento dentário e em seguida trocar aquelas restaurações prateadas por restaurações em resina e onlays ou coroas em porcelana. Que tal colocar uma coroa cerâmica e núcleo (pino) em fibra de vidro livre de metal e trocar aquele pivot provisório horrível – colônia de bactérias, que o dentista falou que duraria alguns meses e já está para completar mais um ano a povoar o habitat boca.

Pense nisso e um adiantado Feliz 2010 que já está por vir para todos nós!