

## Biblioteca da AGEA na internet

A lista de livros da Biblioteca da AGEA já está disponível para consulta dos associados no site da AGEA. Para isso, basta acessar o site ([www.agea.org.br](http://www.agea.org.br)) e clicar no link biblioteca. São mais de 1.200 livros já cadastrados e em breve novos exemplares se somarão aos já existentes no site.

A retirada de livros na biblioteca pode ser feita diretamente na AGEA ou pelo telefone para os associados do interior. Para estes, a AGEA manda entregar os livros em sua residência. Mais informações pelo fone 3228-8770.

## Como descartar medicamentos

■ Medicamentos dentro do prazo de validade, que não serão mais usados pelos familiares, podem ser doados diretamente ao Asilo Padre Cacique ou à Igreja do Rosário;

■ Destino ambientalmente correto para medicamentos vencidos:

Postos de coleta: Unidades PHARMA&CIA  
Av. Benjamin Constant, 1879 - Floresta -  
Fone: 3342 8066

Rua 24 de Outubro, 435 Loja 27 - Moinhos de Vento - Fone: 3346 1594

Rua Pinto Bandeira, 472 - Centro - Fone: 3225 2266

# Os cuidados com a saúde bucal na 3ª idade

Já se foi o tempo em que 3ª idade era sinônimo de prótese dentária. Cada vez mais está diminuindo o uso da prótese nessa nova geração de idosos. De acordo com a dentista, Jeniffer Zettermann, que é neta do associado Agílio Wilson da Costa, as pessoas estão envelhecendo com mais saúde em geral e a saúde bucal colabora com o organismo como um todo. Estudos recentes mostram que alguns problemas na boca, podem estar relacionados com doenças cardíacas e pneumonias aspirativas, por exemplo.



a má higiene bucal abre caminho para a cárie e outras doenças nos dentes e nas gengivas”, explicou a dentista.

Segundo ela, isso acontece também, porque há uma exposição maior da raiz do dente nos idosos, pela perda de gengiva. Dessa forma as bactérias encontram maior facilidade em se

aderir, por causa da rugosidade da raiz.

## O que muda na boca com o envelhecimento

- Diminuição da quantidade de saliva;
- As mucosas ficam mais sensíveis e finas;
- Escurecimento natural dos dentes;
- Diminuição na percepção dos sabores, o que pode levar ao alto consumo de temperos na alimentação, agravando problemas como pressão alta e diabetes;

## Como combater a cárie nessa fase da vida

A cárie de raiz e as doenças periodontais (inflamação do tecido ao redor do dente) são os problemas que atingem com frequência os idosos. “Nessa fase da vida acontece uma baixa na produção de saliva, que tem papel importante como um agente de limpeza dos dentes. Esse problema aliado

## Dicas para manter o sorriso e a saúde bucal na 3ª idade

- Escove os dentes após cada refeição;
- Use o fio dental sempre;
- Pasta de dente com fluor ajuda bastante;
- Use enxaguatório bucal pelo menos uma vez ao dia (antes de dormir);
- Visite seu dentista a cada seis meses;
- Os usuários de próteses devem removê-la para higienização
- Verificar se a boca não está machucada (às vezes placas brancas na prótese podem provocar cáries nos dentes naturais).

*Mais esclarecimentos através do e-mail: [jenifferzc@yahoo.com.br](mailto:jenifferzc@yahoo.com.br)*



**Informativo**

**AGEA**

**Informativo da Associação Gaúcha de Economários Aposentados**

**Sede Própria**- Rua dos Andradas, 943, 12º andar -  
Porto Alegre/RS CEP:90020-005

**Fone/fax:** (51)3228 8770 **celular** (51) 9987-2774 (Sr. Antoci)

e-mail: [agea@agea.org.br](mailto:agea@agea.org.br) - home page: [www.agea.org.br](http://www.agea.org.br)

Atendimento: de segunda a sexta, das 9h às 18h

**Jornalista Responsável:** Susana Tomaz (DRT-8600)

**Impressão e Fitolitos:** PONTOCOM

**Tiragem:** 2.600 exemplares

**AGEA Biênio 2007/2009**

**Presidente**

Antoci Neto de Almeida

**1º Vice-presidente**

Sergio Atair dos Santos

**2º Vice-presidente**

Beatriz Francisca Borba Gonzaga

**Pres. Conselho Deliberativo**

Antonio Carlos Mariani Mansur

**Pres. Conselho Fiscal**

Renato dos Santos Dias

**Diretor Financeiro**

Newton Pardelhas de Barcellos

**Diretor Administrativo**

Milton José da Silva

**Diretora de Integração:**

Dora Lúcia Neuberger

**Diretor Cultural -**

Alcio Canello Faria

**Representantes Regionais:** Caxias do Sul: Vaguenir Alcides dos Santos; Passo Fundo: Nelso Dalbosco/Camilo Puhl; Santa Maria: Milton Machado; Pelotas: Haroldo Campos de Campos/Mário Luiz L.S. Silva; Bento Gonçalves: Vital João Tres/ Flávia Maria P. Possamai; Tramandaí: João Vicente Lourenz Duarte; Rosário: Aníbal Alves Girard; Santo Ângelo: Renato José Konzen/Janete Biasibetti; Novo Hamburgo: Astor Albino Einsfeldt.