

EDIÇÃO ESPECIAL GRATUITA



HÉLDER MOURA
DENTAL CLINICS

DEZEMBRO . 2019

2019

UM ANO ESPECIAL

especial
NATAL

SUGESTÕES DE PRESENTES
PARA O AMIGO SECRETO

RECEITAS SEM AÇUCAR
SURPREENDA NA NOITE DE NATAL

10 ANOS

HISTÓRIAS DE
SUCESSO

RESOLUÇÕES

DE ANO NOVO

O QUE DEVE MUDAR
NOS SEUS HÁBITOS DE
HIGIENE ORAL ?

'DENTES EM UM DIA'

TRATAMENTO PASSO A PASSO

IMPROVING SMILES

OFEREÇA SORRISOS ESTE NATAL

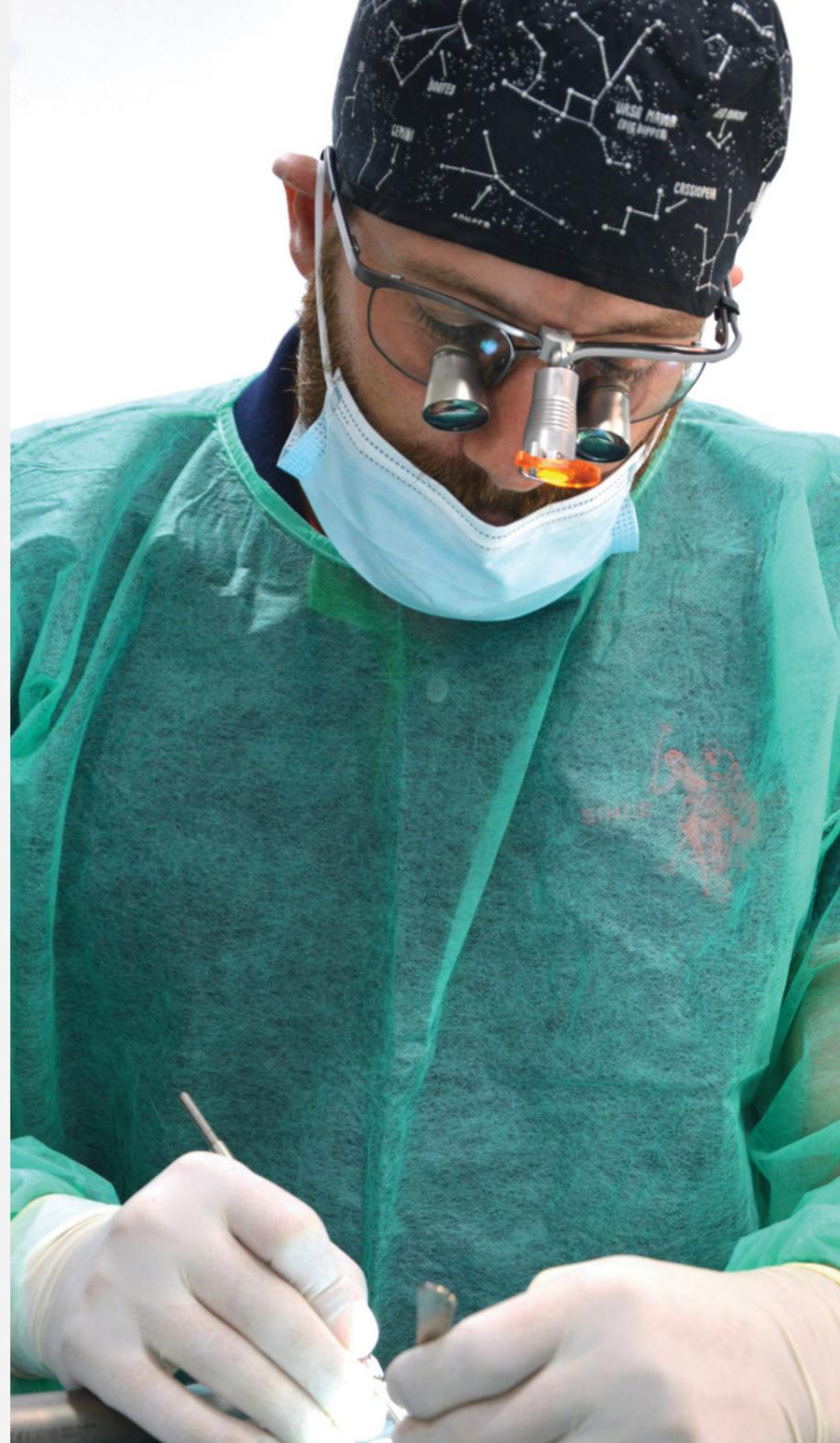
Sumário

VOLUME 1

EDIÇÃO ESPECIAL, 2019

HÉLDER MOURA DENTAL CLINICS

1. AS NOSSAS **CLÍNICAS**
2. A NOSSA **EQUIPA**
3. **TECNOLOGIA**, AO SERVIÇO DA MEDICINA DENTÁRIA
4. PASSOA PASSO | TRATAMENTO '**DENTES EM UM DIA**'
5. SUGESTÕES **AMIGO SECRETO**
6. **SHAPE DENTISTRY ACADEMY** CENTRO DE FORMAÇÃO
7. **2019**, RESUMO DE UM ANO ESPECIAL
8. RECEITAS **SEM AÇUCAR**
9. SIGA-NOS NAS **REDES SOCIAIS**



EDITORIAL

AINDA ACHA QUE IDA AO DENTISTA TEM DE SER UMA EXPERIÊNCIA DESAGRADÁVEL?

Esta edição foi pensada exatamente para si. Por vezes, o desconhecimento gera medos e receios que muitas das vezes nem sabemos a origem. Nesta edição especial queremos que conheça um pouco melhor todo este universo da medicina dentária, desmistifique alguns mitos, e essencialmente perceba a importância da prevenção na saúde oral. Pretendemos que conheça os nossos métodos rigorosos de trabalho, a nossa equipa e as instalações que reformulamos a pensar em si.

'UMA EQUIPA DE PROFISSIONAIS

QUALIFICADA E ORIENTADA PARA AS DIFERENTES ÁREAS DA
MEDICINA DENTÁRIA É ESSENCIAL NA QUALIDADE DOS TRATAMENTOS'

DR. HÉLDER MOURA

DIRETOR CLÍNICO

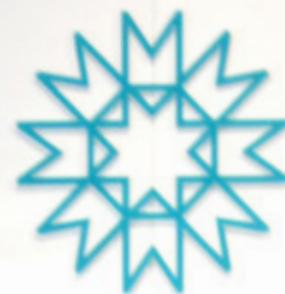
As nossas Clínicas

A nossa história começa no ano de 2009, atravessávamos um período de crise económica e contra todos os indicadores negativos o Dr.Hélder Moura acreditou neste projeto.

A primeira clínica surge na localidade de Caldas das Taipas e vai conseguindo impor-se ao longo do tempo. Atualmente, a clínica dispõe de seis consultórios (um deles preparado para reabilitação e cirurgia) equipados com a mais recente tecnologia: Scanner intraoral, equipamento de crioterapia, ortopantomografia, microscópio, atp38, entre outros.

Actualmente contamos com três clínicas, em três cidades diferentes (Guimarães, Vila Nova de Famalicão e Porto) o nosso próprio laboratório e centro de formação para médicos dentistas - Shape Dentistry Academy.

A tecnologia, a par da exigência e rigor dos métodos de trabalho são as formas que encontramos para que a experiência do paciente e os resultados obtidos sejam os melhores possíveis.



HÉLDER MOURA

DENTAL CLINICS

www.hmdentalclinics.com



AS CLÍNICAS HM FORAM PENSADAS PARA PROPORCIONAR O MÁXIMO CONFORTO E BEM-ESTAR AOS PACIENTES. DOTAMOS TODO O AMBIENTE CLÍNICO DE NOVAS TECNOLOGIAS, QUE NOS AJUDAM A MELHORAR A EXPERIÊNCIA DE TRATAMENTO A QUEM NOS PROCURA.



O principal foco do Dr. Hélder Moura sempre foi a excelência dos resultados, nesse sentido, formou uma equipa multidisciplinar, capaz de responder a todos os desafios.

A nossa equipa

Quem nos procura sente que tem uma equipa extremamente competente e rigorosa capaz de conseguir os melhores resultados. É de confiança que falamos e é a esta confiança que devemos todo o nosso crescimento.

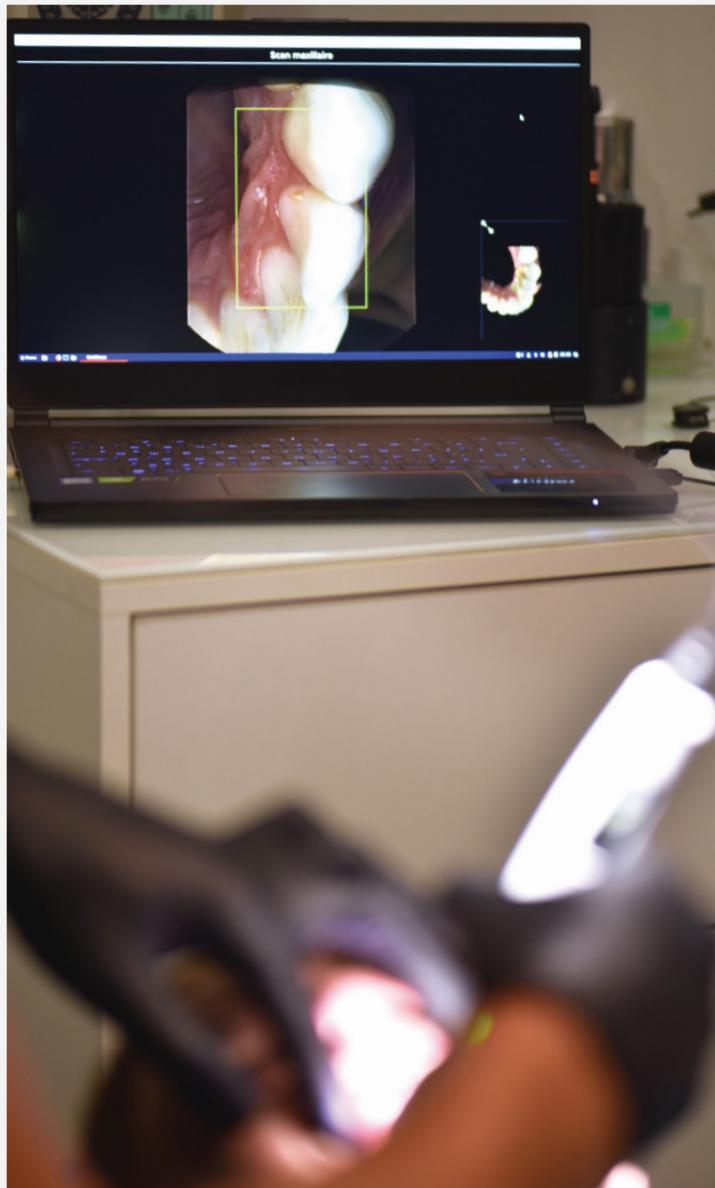


"A equipa foi crescendo de uma forma muito coerente, promovendo sempre um ambiente descontraído, mas extremamente profissional." Equipa Hélder Moura

Tecnologia, ao serviço da medicina dentária

A tecnologia tornou-se num aliado indispensável no planeamento e construção do sorriso perfeito. Dotamos as nossas clínicas com alguns dos equipamentos que consideramos indispensáveis no sucesso de qualquer tratamento dentário.

WOW Scanner Intraoral



O scanner intraoral permite realizar impressões em 3D. Geralmente é utilizado numa fase inicial do tratamento, onde há a necessidade de um registo intraoral para determinar todo o plano de tratamento. Evita o método clássico de moldagem e permite o envio por meio digital.



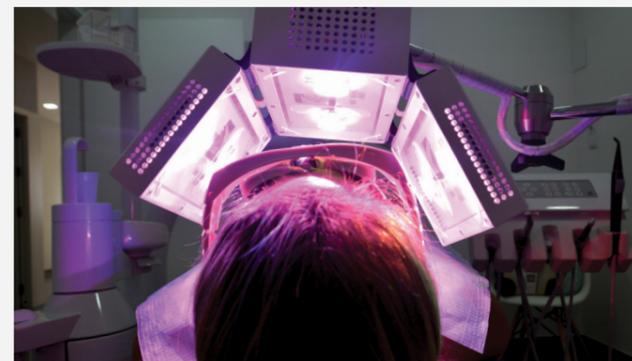
Crioterapia Terapia através frio

A Crioterapia é uma técnica que utiliza temperaturas baixas para realizar tratamentos estéticos e/ou terapêuticos.

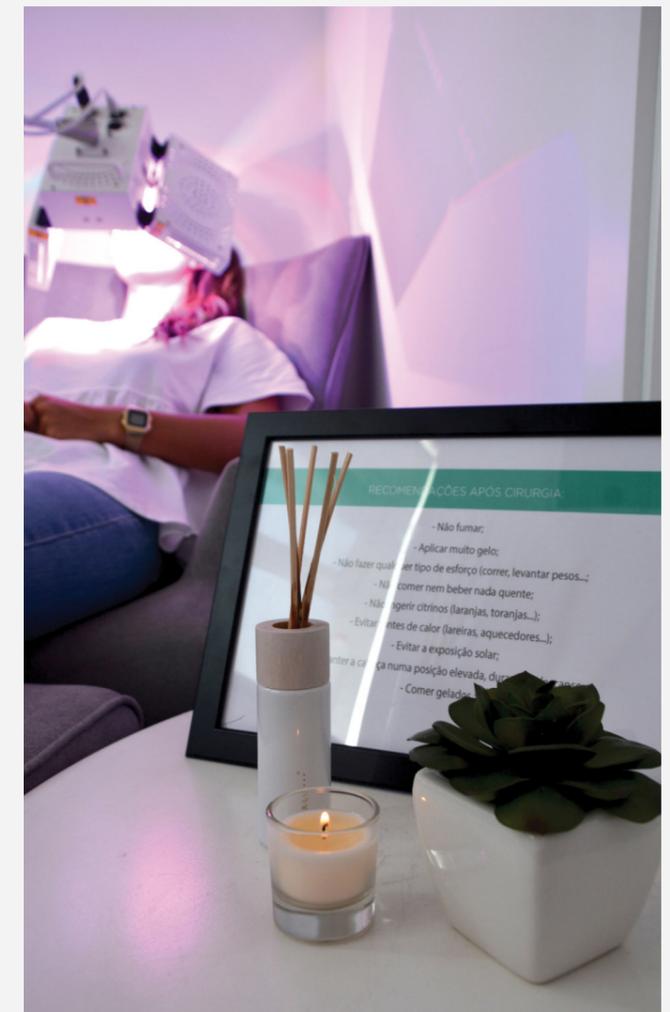
Através da aplicação de frio suave, neutraliza a dor possibilitando um maior conforto para o paciente, diminui o inchaço nas zonas pós-operadas e acelera o processo de cicatrização. É um tratamento muito utilizado em áreas como cirurgia maxilo-facial e estética em pós operatórios complicados.

ATP 38 Fotobiomodulação

A fotobiomodulação é uma terapia não invasiva que estimula as células a auto reparar-se através do uso de uma luz LED. O ATP38 está programado com comprimentos de onda e dosimetria eficaz para ser aplicado em diferentes especialidades da Medicina Dentária, tais como cirurgia e ortodontia, com a finalidade de acelerar o processo de cicatrização.



Graças ao efeito analgésico, anti-inflamatório e cicatrizante proporciona grande conforto para o paciente.



Passo a passo

Tratamento 'Dentes em um dia'

Diagnóstico e planejamento



1. A avaliação clínica inicial inclui a realização de um protocolo fotográfico para auxílio no diagnóstico e definição do plano de tratamento ideal para cada paciente.



2. Os exames complementares de diagnóstico, nomeadamente a ortopantomografia e a TAC são ferramentas essenciais para a avaliação do paciente e planejamento do tratamento.

Pós-operatório



5. Após o término da cirurgia e enquanto aguarda a colocação da prótese fixa sobre implantes, o paciente fica em repouso para iniciar os cuidados pós-cirúrgicos.



6. A aplicação de frio sobre o local cirúrgico é imprescindível para diminuir os sinais inflamatórios. O paciente tem ao seu dispor uma máscara de aplicação contínua de frio que mantém a temperatura constante ao longo do processo.

Cirurgia



3. Sob o efeito de anestesia local é realizada a cirurgia de colocação dos implantes.



4. Após a cirurgia são realizadas provas clínicas, impressões e fotografias, para comunicação com o laboratório. O laboratório será responsável pela realização das próteses colocadas no mesmo dia da cirurgia.

Laboratório



7. No laboratório elaboram as próteses fixas sobre implantes seguindo as indicações do estudo inicial e das impressões realizadas após a cirurgia.



8. A prótese finalizada do paciente é colocada no próprio dia.

Antes e depois

TRATAMENTO 'DENTES EM UM DIA'

1. Neste caso o paciente não apresentava qualquer tipo de reabilitação oral por fobia à consulta de medicina dentária. Através do tratamento 'dentes em um dia' conseguimos restabelecer-lhe o sorriso, a confiança e a qualidade de vida. A visita ao médico dentista é importante para adequar o plano de tratamento específico a cada paciente.



**'SE SOUBESSE QUE O TRATAMENTO ERA TÃO SIMPLES E INDOLOR
JÁ O TERIA FEITO HÁ 10 ANOS'**



2. Esta paciente não estava satisfeita com o seu sorriso. Apesar da sua jovialidade a prótese removível que usava há anos contribuía para uma aparência bastante envelhecida. Com este plano de tratamento conseguimos devolver-lhe o sorriso e a função mastigatória, corrigindo o seu perfil facial com duas próteses totais implanto-suportadas.



3. O sorriso desta paciente designa-se por sorriso alto ou gengival, comprometendo a estética facial. Para corrigir esta exposição exagerada da gengiva, associada ao uso de uma prótese removível, optamos pelo tratamento de prótese fixa sobre implantes, também conhecido por 'Dentes em um dia'.

RESOLUÇÕES DE ANO NOVO

QUE MUDAR NOS HÁBITOS DE HIGIENE ORAL?

- 1. Escovar a língua.** Não se esqueça de a higienizar, a maior parte das bactérias que levam ao aparecimento de cáries e de halitose (mau hálito) encontram-se nesta zona. **Sabia que existem raspadores linguais?**
- 2. Depois de comer, aguarde!** Quando terminar a sua refeição, espere pelo menos 30 minutos antes de escovar os dentes. Os alimentos alteram a acidez da cavidade oral, este tempo de espera permite que volte aos níveis normais de acidez.
- 3. Incluir auxiliares de escovagem (escovilhão e/ou fio dentário).** Para muitas pessoas ainda é uma prática desvalorizada, mas estes coadjuvantes da higiene oral ajudam na remoção da placa bacteriana.
- 4. Menos força, mais dedicação.** Demasiada força e pressão não são sinónimos de uma escovagem eficaz. Sabia que existem escovas elétricas que controlam a pressão que exerce ao escovar os dentes?
- 5. Visitar o dentista.** Visite o seu dentista de 6 em 6 meses para fazer uma higiene oral. É uma ótima ocasião para prevenir e diagnosticar cáries ou outros problemas.





Auscultadores
P.V.P: 6€



Máquina Fotográfica
P.V.P: 10€



Luz néon
P.V.P: 7€



Kit Curaprox Be You
P.V.P: 15€



Decoração LED p/mesa
P.V.P: 20€



Coluna som
P.V.P: 10€



Pack chocolate quente
P.V.P: 8€

SUGESTÕES AMIGO SECRETO



Caneca
P.V.P: 14€



Pantufa tipo meia
P.V.P: 2,5€



Planta artificial
P.V.P: 6€



Kit Curaprox Black is white
P.V.P: 20€



Fronha
P.V.P: 8€



Vela ambientadora
P.V.P: 20€



Estojo escova de dentes
P.V.P: 10€

Shape Dentistry Academy

CENTRO DE FORMAÇÃO PARA MÉDICOS DENTISTAS

Como em qualquer outra área a medicina dentária requer formação contínua e especializada. À medida que o tempo passa novos dados, novas técnicas e tecnologias inovadoras são lançadas para o mercado. Por acreditarmos na importância da formação criámos o Shape Dentistry Academy. O centro de formação está sediado em Caldas das Taipas e recebe médicos dentistas e formadores de todos os cantos do mundo.



'No centro de formação temos oportunidade não só de transmitir conhecimento, mas também de conhecer e partilhar outras experiências e realidades, o que é extremamente enriquecedor a nível profissional e pessoal'

Dr. Hélder Moura



2019, um ano especial

Do ano de 2019 podemos destacar a comemoração dos 10 anos da clínica Hélder Moura de Caldas das Taipas, a Inauguração da nova clínica na cidade do Porto e a comemoração do segundo aniversário em Vila Nova de Famalicão.



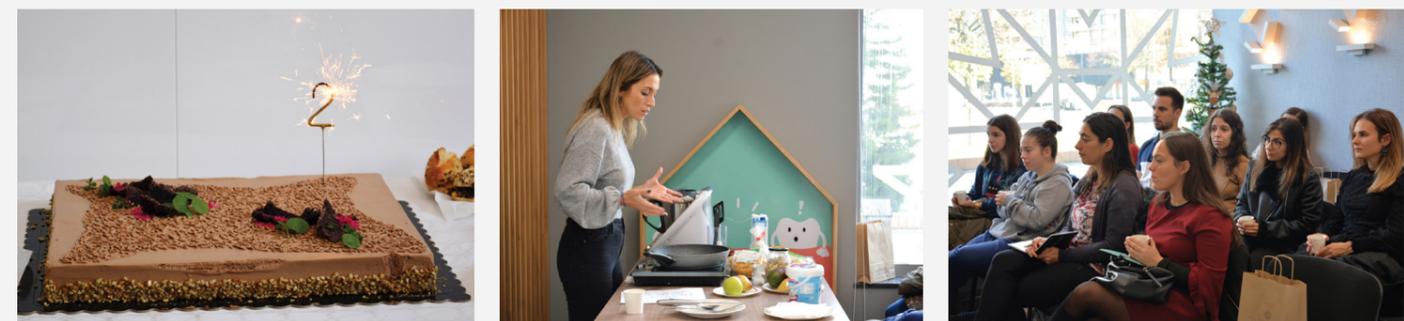
10 anos Clínica Hélder Moura | Caldas das Taipas

No 10º aniversário contamos com a colaboração da nossa equipa numa breve apresentação sobre alguns temas pertinentes da medicina dentária, houve lugar ainda para presentear todos os convidados e brindar a todas as conquistas.



Inauguração clínica Hélder Moura | Porto

Para comemorar a abertura da nova clínica procurámos promover o estilo de vida saudável aliado à saúde oral, a equipa rumou ao ginásio para uma aula em conjunto seguido de um brunch.



2º aniversário Clínica Hélder Moura | Vila Nova de Famalicão

Mais recentemente, contamos com a presença da nutricionista Carolina Fontes num workshop onde o ingrediente proibido foi o açúcar. Casa cheia e comida saudável podem resumir a festa do segundo aniversário.

Receitas sem açúcar

Rabanadas no forno

1 pão fatiado (preferencialmente 2 dias)

1 litro leite (pode usar leite vegetal)

3 ovos

2 paus de canela

Xarope de agáve (ou outro adoçante)

2 casquinhas de limão



Num recipiente, coloque o leite, os paus de canela e as casquinhas de limão.

Adicione o pão fatiado, de modo a que fique coberto pelo menos cerca de 6h (para obter uma melhor consistência).

Pré-aqueça o forno a 200° C.

Bata os ovos, adicione um pouco de agáve e canela em pó (a gosto). Coloque papel vegetal num tabuleiro de ir ao forno.

Passo o pão pelo ovo batido e coloque no tabuleiro. Leve ao forno por 20 minutos ou até dourar.

Retire do forno, polvilhe com canela (a gosto).

Bolo chocolate

200g de chocolate - 70% cacau

Seis ovos

Três colheres de sopa de farinha de amêndoa

Três colheres de sopa de óleo de coco

100ml de bebida vegetal

Sal

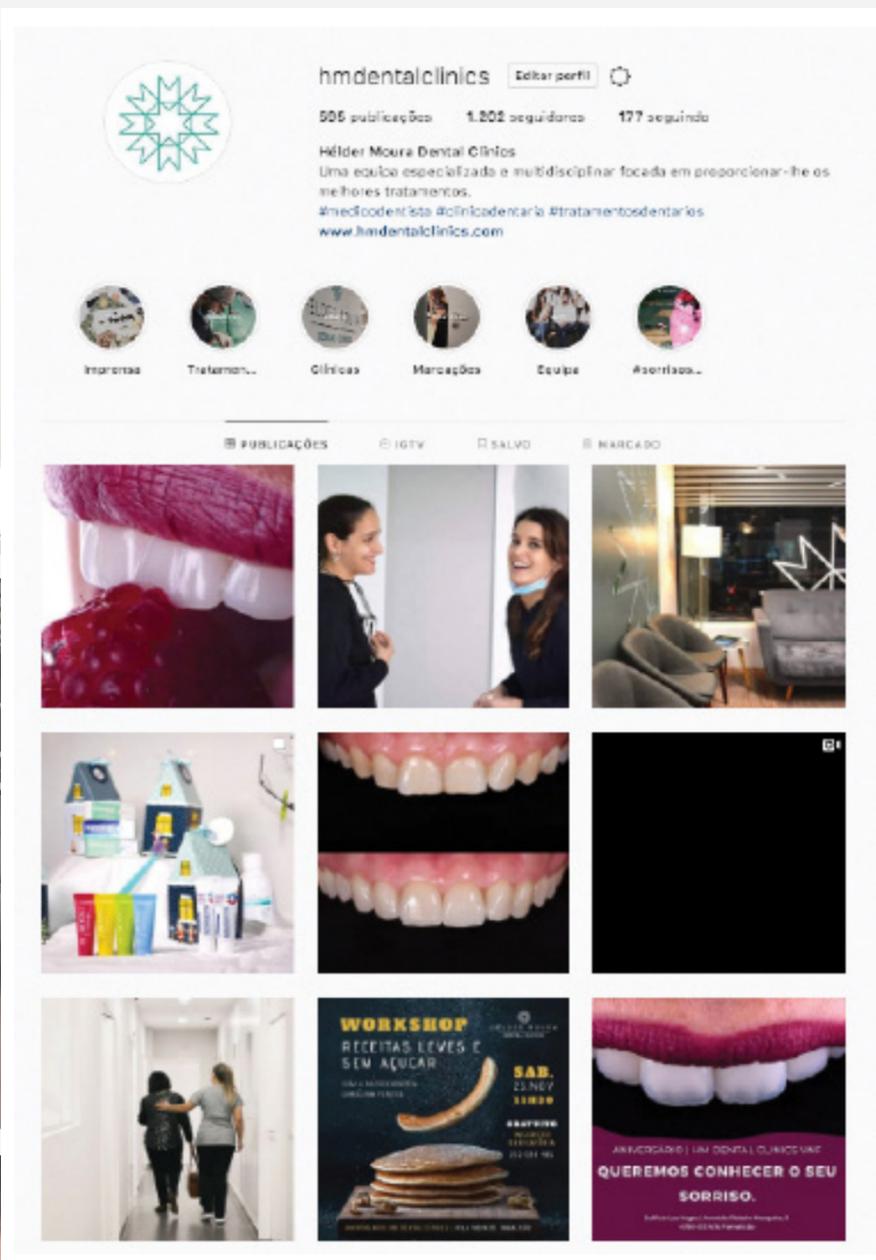
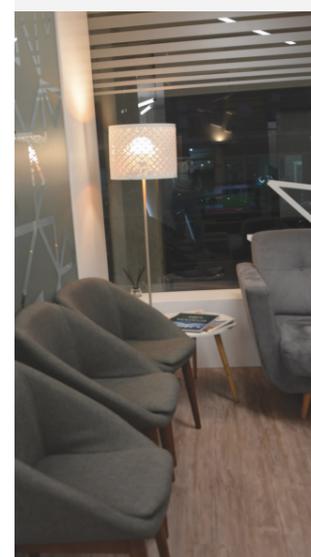
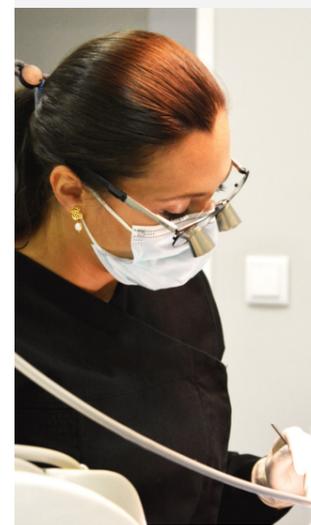


Comece por pré-aquecer o forno a 180 graus. Derreta o chocolate em banho Maria, juntamente com três colheres de sopa de óleo de coco e 100ml de bebida vegetal.

Adicione as gemas ao chocolate derretido. Depois, deve bater as claras em castelo, com uma pitada de sal.

Envolva as claras com o chocolate até formar uma espécie de mousse de chocolate — use uma espátula para facilitar o processo. Junte a farinha de amêndoa e envolva.

Por último, unte uma forma desmontável com óleo de coco, coloque a massa na forma e leve ao forno, ainda a 180 graus, durante dez a 15 minutos.



HÉLDER MOURA DENTAL CLINICS

www.hmdentalclinics.com



HM DENTAL CLINICS
CALDAS DAS TAIPAS
Rua S. Martinho, 69 4805-537
Sande São Martinho
253 478 395

HM DENTAL CLINICS
VILA NOVA DE FAMALICÃO
Av. Rebelo Mesquita, 5
4760-013 V.N.Famalicão
252 028 485

HM DENTAL CLINICS
PORTO
Rua Dr. António Ferreira Braga, 37
4250-005 Prelada
228 331 002

QUEREMOS CONHECER A SUA HISTÓRIA.

DE **1 A 31 DE JANEIRO**, AGENDE A SUA PRIMEIRA CONSULTA DE AVALIAÇÃO EM QUALQUER CLÍNICA HÉLDER MOURA. ESTAREMOS PRONTOS PARA O RECEBER E ACONSELHAR O MELHOR PLANO DE TRATAMENTO PARA O SEU CASO

FAÇA A SUA MARCAÇÃO.



HMDENTALCLINICS

HMDENTALCLINICS



WWW.HMDENTALCLINICS.COM