SORRIR PODE MELHORAR A SAÚDE E AUMENTAR A QUALIDADE DE VIDA

novembro 25, 2019

A população brasileira está envelhecendo. Segundo dados do IBGE, até 2050 estima-se que os idosos representarão mais de 22% da população e isso significa que haverá cerca de 170 idosos para cada 100 crianças. Em quinze anos, o nosso país será o sexto em maior número de idosos. O envelhecimento é inevitável para todos e os jovens, que são maioria hoje, serão a maioria idosa dentro de quarenta anos.

De acordo com o cirurgião dentista, Claudio Medeiros, Titular da

falar sobre este assunto, pois a população brasileira está envelhecendo de uma forma diferente de anos atrás. “Hoje em dia ter 50 anos é sinônimo de vida ativa, preocupação com produtividade, novos laços afetivos, mudanças radicais com os rumos da vida e, principalmente, a tomada de certos cuidados para ter uma terceira idade saudável” explica o especialista complementando que “após um bom tempo tratando e observando as pessoas e também os idosos, é importante destacar que para manter o corpo e a mente funcionando perfeitamente ao longo dos anos é crucial não fumar, manter desafios intelectuais e cognitivos constantemente, praticar exercícios, fazer check-ups sempre e principalmente sorrir muito e ter ótimo humor”, afirma Medeiros que aponta o sorriso como um dos principais aliados na vida do ser humano.

Segundo Claudio Medeiros, o bom humor e o sorriso são tão fundamentais para a saúde que um estudo realizado por alunos da UFRJ, avaliou o impacto causado pelos subcomponentes da face (olhos, nariz, boca e queixo). O resultado foi surpreendente: do total da beleza da face 40% é explicado exclusivamente pelo sorriso.

“Além de deixar o rosto muito mais bonito, sorrir ajuda o corpo a relaxar, o que permite ao sistema imunológico reagir mais rapidamente e de forma mais eficaz perante ameaças. O sorriso

melhor e sem fadiga. É fato comprovado que pessoas que sorriem mais são menos propensas a desenvolverem doenças cardíacas e desfrutam melhor de um bom estado de saúde" explica.

Dados como esse salientam ainda mais a importância que a Odontologia tem entre os tratamentos de saúde e estéticos para aumentar a qualidade de vida das pessoas. O sorriso bonito e bem cuidado é essencial para boa aparência geral e demonstra bons hábitos de higiene da pessoa. Dentes brancos e alinhados são o cartão de visitas que abrirá as portas de uma vida mais feliz.

"Inconscientemente, a beleza de um sorriso é associada a características positivas como inteligência, caráter, saúde e simpatia. Um sorriso bem cuidado só faz reforçar essas impressões iniciais, sem falar na autoestima que um belo sorriso pode implantar no psicológico do ser humano e mudar sua vida" adverte o especialista lembrando quenão gostar do próprio sorriso pode ter consequências emocionais graves" alerta o cirurgião dentista, explicando que não gostar do próprio sorriso leva as pessoas a conterem suas emoções, não sorrirem com alegria e frequência, se fechando em um mundo sem felicidade.

"Pessoas que não gostam do próprio sorriso acabam adoecendo e geralmente sofrem muito, passam até por antipáticas, quando na verdade podem estar sofrendo com rejeição de imagem e até com doenças psicossomáticas" explica, alegando que depois de um tratamento dentário "é impressionante como as pessoas rejuvenescem, ficam mais felizes e claro, graças ao sorriso, a saúde e o humor melhoram consideravelmente fazendo quem está ao redor perceber a mudança", finaliza.

Serviço:

Clínica Odontológica Debret – Reabilitação e Estética

Endereço: Rua Debret, 23 – Grupo 503 – Centro – Rio de Janeiro.

Telefone: (21) 2512-2625 / (21) 98662-1436

Instagram: @clinicadebret

www.clinicadebret.com.br

https://blogriolifestyle.blogspot.com/2019/11/sorrir-pode-melhorar-saude-e-aumentar.html