



www.goexpress.pt

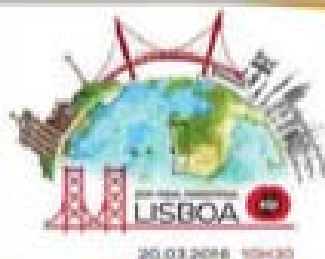
GO>Express  
by Transporta



- 
**PRE 10**  
 • Entregas antes das 10h nas Principais Capitais de Distrito
- 
**PRE 13**  
 • Entregas antes das 13h em todas as Capitais de Distrito
- 
**ILHAS**  
 • Aéreo ou Marítimo
- 
**ASM24**  
 • Entregas em Espanha em 24h
- 
**SERVIÇOS ESPECIAIS**



#DISTRIBUIÇÃO



**SPEMD**

SOCIEDADE PORTUGUESA DE ESTOMATOLOGIA E MEDICINA DENTÁRIA



**A SAÚDE ORAL E O DESPORTO DE BRAÇO DADO.**



**PRINCÍPIOS GERAIS PARA UMA BOA HIGIENE ORAL**



Evitar consumir alimentos açucarados e ácidos para evitar danos causados ao esmalte dentário.



Manter uma boa alimentação equilibrada.



Evitar fumar e consumir álcool, pois prejudicam a saúde oral e aumentam o risco de doenças periodontais e cáries.



Manter a saúde oral através de visitas regulares ao dentista para avaliação e manutenção da saúde oral.

**CUIDE DA SUA SAÚDE ORAL**

