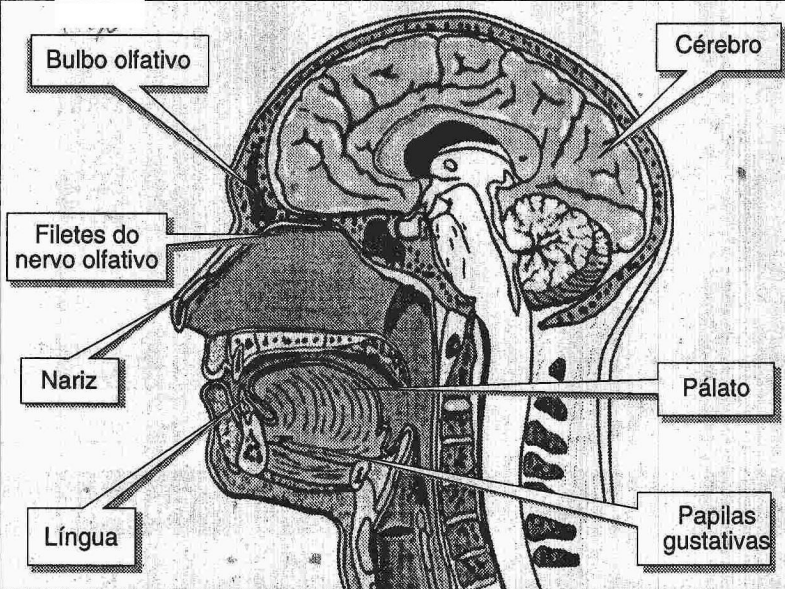


Os caminhos do cheiro e do paladar



Como evitar alterações no paladar e no olfato

Respirar um ar livre de poluentes. Evitar o uso de aparelhos de ar condicionado por tempo prolongado.

Procurar manter o nariz em boas condições, livre de doenças, e não abusar de remédios vasoconstritores (para desobstruir as narinas, em caso de resfriados).

Tratar alergias e rinites com profissional especializado.

Não fumar. Beber com moderação.

Manter uma higiene bucal regular. Visitas ao dentista pelo menos uma vez por ano são essenciais para se prevenir os problemas.

Estar atento ao que se ingere: mastigar e beber líquidos pausadamente.

Fonte: Otorrino Alexandre Felippu