

Aniversario OSMITA

53 años

CUIDANDO TU SALUD

*¡Gracias por confiar
en nosotros!*

*¡Gracias por ser
parte de OSMITA!*



! PREVENCIÓN

Beneficios de una buena higiene bucal

La buena higiene bucal nos proporciona la tranquilidad de tener una dentadura sana, previniendo algunos problemas como la aparición de caries, la halitosis, gingivitis, etc. Un paciente que cuida adecuadamente de la limpieza de su boca tendrá encías de un color saludable, sin sangrado o molestias.

¿CÓMO TENER UNA BUENA HIGIENE BUCA?

La base de tener una buena higiene bucal consiste en cepillarse los dientes varias veces al día, sobre todo, después de cada comida. Sin embargo, no basta sólo con lavarse los dientes, ya que la técnica debe ser la indicada si queremos que esta rutina sea efectiva.

Para poder disfrutar de esta buena higiene bucal, lo primero es tener en cuenta la buena elección del cepillo. Elegí el que mejor se adapte a tus necesidades, ya sea manual o eléctrico y, por supuesto, no te olvides nunca del uso de otros complementos como el hilo dental. Además, es importante usar una buena pasta de dientes y no olvidarte de cepillar la lengua y complementar la higiene con el uso de un buen enjuague bucal. Si tenés una buena rutina de higiene bucal, notarás las ventajas de inmediato.

Gracias a un buen cepillado vas a poder:



Mantener tus dientes sanos, disminuyendo así considerablemente las probabilidades de sufrir enfermedades periodontales o lesiones en las encías.



Contribuir a tu salud en general, pues la acumulación de sarro y placa, ocasiona problemas a largo plazo. Las enfermedades sistémicas también contribuyen al deterioro de tus dientes, por lo que mantener una buena higiene es fundamental.



Mejorarás la apariencia de tus dientes.



Eliminarás el mal aliento.



Percibirás mejor el sabor de los alimentos, ya que con una buena higiene bucal el sentido del gusto se realza.



Recordá visitar a tu dentista para una revisión y así detectar problemas a tiempo.



📅 EFEMÉRIDES: 14 DE JUNIO

Día Mundial del Donante de Sangre

El Día Mundial del Donante de Sangre es una llamada a la acción para contribuir a una causa que salva vidas cada día. No importa cómo elijas participar, lo importante es recordar que cada gota cuenta. Esta fecha simboliza un momento de acción y reflexión sobre cómo nuestras contribuciones, grandes o pequeñas, pueden tener un impacto significativo en la vida de otros. Celebrar este día va más allá de un simple acto de donación; es un gesto de solidaridad y empatía hacia aquellos que se encuentran en necesidad.

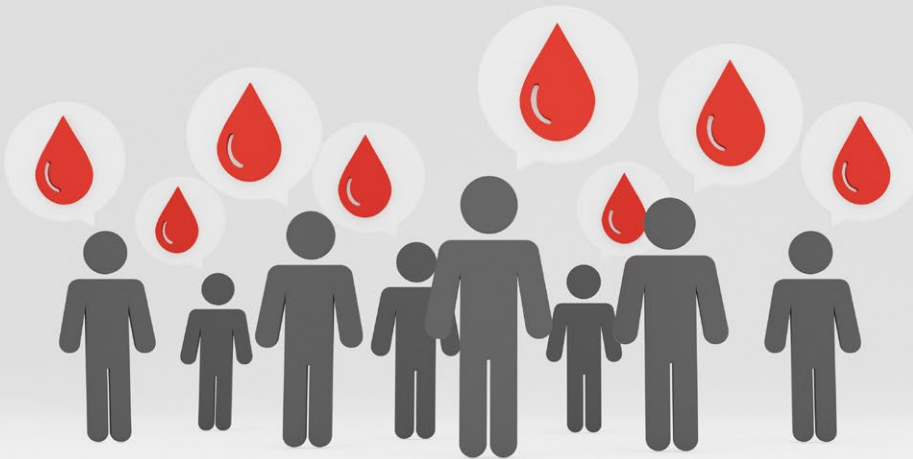
✔ **Donar Sangre**
La forma más directa y significativa de celebrar este día es donando sangre. Verificá los requisitos y encontrá un centro de donación cerca tuyo.

✔ **Organizar o Participar en Eventos**
Muchas comunidades organizan eventos especiales o campañas de donación. Participar en estos puede amplificar el impacto de tu contribución.

✔ **Educación y Sensibilización**
Utilizá este día para informar y educar a otros sobre la importancia de la donación de sangre. Charlas, seminarios y material educativo pueden ser muy efectivos.

✔ **Reconocimiento a Donantes**
Si conoces a personas que donan sangre regularmente, este es el momento perfecto para agradecerles y reconocer su generosidad.

✔ **Compartir en Redes Sociales**
Las redes sociales son una poderosa herramienta para difundir el mensaje. Compartí tu experiencia, utilizá los hashtags (#) relevantes y animá a otros a unirse a la causa.



Podés consultar tu centro de donación más cercano al **0800-222-1002** o en <https://www.argentina.gob.ar/salud/donarsangre/donde>

📅 EFEMÉRIDES: 5 DE JUNIO

Día Mundial del Medio Ambiente

La campaña del Día Mundial del Medio Ambiente de 2024 se centrará en la restauración de las tierras, la resiliencia a la sequía y la desertificación con el Reino de Arabia Saudita como país anfitrión.

El lema para la campaña de este 2024 es: **“Nuestras tierras. Nuestro futuro”**. Y usará el hashtag y tema: **Somos la #GeneraciónRestauración**.

No podemos retroceder en el tiempo, pero sí podemos hacer crecer los bosques, revitalizar las fuentes de agua y restaurar los suelos. Somos la generación que puede hacer la paz con las tierras.

Podés sumarte:

<https://www.worldenvironmentday.global/es>

Somos la
#GeneraciónRestauración

% DESCUENTOS

BENEFICIOS AFILIADOS

Seguimos sumando descuentos para nuestros afiliados.

▶ TURISMO

HOTEL VERSAILLES - MAR DEL PLATA

Descuento del 10% en la web oficial del hotel, **reservando vía e-mail a reservas@versallesmdq.com o telefónicamente al (0223) 4953981, WhatsApp (0223) 3553958**, mencionando que **sos afiliado de OSMITA y presentando tu credencial en el check-in**. El pago se realiza de forma adelantada al momento de reservar, se puede abonar con transferencia bancaria o Mercado Pago. El descuento no aplica para cocheras.

Local adherido: Av. Pedro Luro 2426.
Mar del Plata, Provincia de Buenos Aires.

<https://versallesmdq.com.ar/>

▶ VIDA SANA

OPENCLUB GIMNASIO

Descuento del 25% sobre el precio de lista del PASE LIBRE de 1, 3, 6 y 12 meses.
Exclusivo para las opciones de un (1) pago en efectivo únicamente.
Presentando tu credencial de OSMITA al momento de inscribirte.

Locales adheridos:

Sede Cañitas: Av. Luis María Campos 311, CABA. Buenos Aires

Sede Palermo: Bulnes 1571, CABA. Buenos Aires

<https://www.openclub.com.ar/>



▶ VIDA SANA

HERBORISTERÍA DEL PLATA

Descuento del 20% en la compra, mencionando que **sos afiliado de OSMITA y presentando tu credencial.**

Local adherido: Av. Rivadavia 2525, Balvanera. CABA.

https://www.instagram.com/herboristeria_del_plata

entrelazar

INFORMATIVO DE OBRA SOCIAL MITA

0800-888-MITA (6482) www.osmita.com.ar   Osmita Salud  @osmita_salud  Osmita

Publicación mensual gratuita. Registro de propiedad intelectual N° 46093259. Prohibida su reproducción total o parcial. Propietario: Obra Social Mutualidad Industrial Textil Argentina. (R.N.O.S. N° 402202 / R.N.E.M.P. N° 1251). Editor Responsable: OSMITA. Domicilio Legal: Paraguay 610, Piso 6, C1057AAH, Buenos Aires, Argentina. Tel.: 011 4313 3111. info@osmita.com.ar, www.osmita.com.ar. Director Entrelazar: Diego Detoma. Consultas editoriales a entrelazar@osmita.com.ar. Diseño: Estudio Dynamo, www.estudiodynamo.com. Impresión: Latservicios Gráficos de Adelma I. Lopez. La Peperina 15, Ciudad Evita, Bs As. E-mail: latserviciosgraficos@gmail.com



Órgano de Control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga. 0800-222-SALUD (72583). www.sssalud.gob.ar

Política de Privacidad

El envío de este mail sólo tiene por objetivo la difusión de contenidos relacionados a la promoción de la salud y la mejor calidad de vida. Por el presente medio no se solicitan y/o registran datos personales o sensibles de ninguna persona, de modo que en caso que le sea solicitada, no responda. La información personal o sensible sólo se solicita en forma directa por personal de la obra social o por los medios que éstos le indiquen. En cualquier caso, sus datos nunca serán suministrados a otras personas o instituciones ajenas a nuestra institución, salvo para cumplir con nuestro deber prestacional, con un mandato legal o que contemos con su autorización expresa.