

O que você encontrará neste e-book?

Este Guia Essencial ensinará tudo que você precisa saber para manter um hálito puro e refrescante. Você aprenderá a escovar os dentes de maneira correta, descobrirá o que causa e como tratar o mau hálito e quais são os melhores produtos disponíveis no mercado para cuidar dos seus dentes.

Vamos lá?



Sintomas e Causas

O Mau Hálito é um dos problemas de saúde mais desconfortáveis que se pode ter. Um odor desagradável na boca, muitas vezes, pode não ser percebido pela pessoa, mas sim por quem está ao redor dela. Como consequência, amigos e familiares irão se afastar e você não saberá o motivo pelo qual isso aconteceu.

Problemas de estômago nem sempre podem ocasionar a halitose, como muitos podem imaginar. Apenas quando há o surgimento de desconfortos passageiros, como arrotos ou refluxos em que o hálito fica ácido. O mesmo pode acontecer quando o paciente tiver uma doença rara, como a diverticulose esofágica (protuberâncias no esôfago).

Estudos afirmam que cerca de 90% a 95% dos casos de mau hálito surgem por problemas bucais e 5% a 10% dos casos acontecem por problemas em outras partes do corpo, como as vias aéreas superiores e complicações metabólicas ou sistêmicas.

Sintomas e Causas

As principais causas do Mau Hálito são:

- Ressecamento da boca
- Jejum
- Desidratação
- Respirar excessivamente pela boca
- Estresse
- Uso de determinadas medicações
- Tabagismo
- Surgimento de doenças específicas
- Má higienização dos dentes
- Língua saburrosa (placa bacteriana branca ou amarela no fundo da língua causada pela diminuição de saliva)
- Doenças de gengiva (gengivite e periodontite) não tratadas
- Feridas
- Cáries

- Próteses mal colocadas ou rejeitadas pelo organismo
- Abscessos
- Estomatites
- Câncer de boca
- Ingestão de alimentos com cheiros fortes
- Diabetes
- Hipoglicemia
- Problemas hepáticos, nos rins e nos intestinos
- Diminuição na produção de saliva
- Infecções na garganta
- Dietas radicais
- Depressão
- Beber em excesso
- Intolerância à lactose
- Má digestão



Tratamentos e Medicamentos

Felizmente, muitos dos sintomas, causas e doenças descritos anteriormente têm cura. Para tratar e eliminar o Mau Hálito é preciso:

- Escovar os dentes após as refeições
- Usar fio dental após a escovação
- Escovar a língua para retirar acúmulos de comida e bactérias que podem se alojar na superfície dos dentes
- Se alimentar de maneira saudável
- Comer regularmente

- Mascar chiclete sem açúcar para ajudar a limpar os dentes e estimular a produção de saliva
- Soluções com enxaguante bucal para a redução do número de bactérias presentes na boca e na língua
- Beber dois litros de água por dia
- Fuja da bebida e do fumo em exagero

Existem remédios para o Mau Hálito?



Em casos de doenças específicas, o seu dentista irá indicar um médico que cuidará do seu quadro clínico e indicará as medicações necessárias.

Vale lembrar que o enxaguante bucal trará apenas uma sensação provisória de refrescância. Ele ajudará na limpeza, mas não servirá como escova e nem limpará devidamente a sua boca e dentes. Além disso, é fundamental que você consulte o seu dentista regularmente e que faça uma limpeza no consultório de seis em seis meses.



Principais alimentos que causam a Halitose

Não se alimentar de maneira correta, ingerir comidas com odores fortes, como cebola ou alho e, ficar em jejum, podem causar a Halitose. Por isso, evite:

- Dietas radicais e com proteínas em excesso: a carne ou ovo, por exemplo, têm substâncias protéicas que alimentam as bactérias da boca, causando o Mau Hálito. Além disso, dietas extremas podem fazer com que você fique muito tempo sem comer, o que pode causar o Mau Hálito
- Frutas e vegetais com sacarose (açúcar) para evitar as cáries: pêssego, beterraba, manga, entre outras, além é claro dos doces e carboidratos. Coma frutas ácidas para estimular uma maior produção de saliva

- Não coma depressa, pois você irá produzir menos saliva
- Alimentos que contenham enxofre (repolho, couve, brócolis, azeitona, couve-flor, alcachofra). A substância também pode causar o mau hálito
- Molhos condimentados, como catchup e mostarda, e alimentos em conserva causam maior acidez na boca
- Passe longe do café e de bebidas que contenham cafeína, que ajudam na proliferação de bactérias

Alimentos que podem ajudar

Alimentos como a maçã, o hortelã, a canela, cereais integrais, o iogurte sem açúcar, a cenoura, balas de gengibre ou o pepino e beber chá verde e de alecrim ajudam a "limpar" os dentes. Mas, assim como os enxaguantes bucais, eles não podem substituir o papel da escova de dentes e nem do fio dental na hora da higienização.



Qual a melhor escova para os seus dentes?

Saiba qual o tipo e tamanho ideal de escova

De nada adianta você escovar os seus dentes regularmente se não souber qual escova usar. As cerdas da escova precisam ser flexíveis e macias. Elas irão remover com maior facilidade a placa bacteriana e os restos de comida. Por isso, a qualidade das cerdas e o tamanho de uma escova são importantes para não machucar os dentes e a gengiva. Uma escova ideal deve ter:



- Cerdas macias, redondas e bem polidas
- Cabeças delicadas e pequenas (nº 30)
- Com o tempo, as cerdas da escova se deformarão. Por isso, troque-a de três em três meses ou quando ela já estiver totalmente deformada
- Escovas antigas fazem com que você escove com mais força, desgastando o esmalte dental, causando retração gengival e sensibilidade nos dentes

Saiba qual o tipo e tamanho ideal de escova

- Pacientes com problemas periodontais, opte pela escova do tipo unitufo/bitufo (com cabeça pequena e um tufo de cerdas), ou pela escova interdental (limpa bem dentes afastados e próteses fixas)
- Para pacientes com aparelhos ortodônticos, escolha escovas especiais que facilitam
 a escovação dos bráquetes e que removam
 a placa acumulada nos dentes

- **Para cirurgias bucais,** escolha as escovas extra-macias para limpar regiões operadas
- E para pacientes com dificuldades motoras, as escovas elétricas são perfeitas



Como escovar os dentes corretamente

A maneira como você escova os seus dentes é essencial para que eles fiquem bonitos e saudáveis. Uma escovação de dentes satisfatória e sem pressa é fundamental para a boa saúde dos dentes e do organismo de maneira geral. Não escová-los antes de ir deitar é mais nocivo do que deixar de escová-los após as refeições. Isso porque quando dormimos, o fluxo salivar fica menor e torna o meio bucal ainda mais vulnerável à proliferação de bactérias. O tempo médio de uma escovação dura de dois a três minutos ou mais. Caso você tenha dificuldades em contar os minutos, use um relógio.

Fizemos um passo a passo para você, então escove os seus dentes da seguinte forma:

Como escovar os dentes corretamente

- Faça movimentos suaves e circulares com a escova que comecem na gengiva e chequem até o final dos dentes
- Com a escova na linha da gengiva, faça durante dez segundos movimentos circulares em grupos de três ou quatro dentes nas superfícies internas, laterais e externas dos dentes. Não se esqueça de escovar a gengiva. De atenção especial aos dentes do fundo, restaurações e coroas
- Escove a parte de trás dos dentes, posicionando a escova para cima (dentes superiores) fazendo movimentos em direção ao céu

- da boca e, depois, posicionando a escova para baixo, escove a parte de trás dos dentes inferiores, posicionando a escova para baixo. Faça isso com todas as superfícies internas dos dentes
- Escove a língua para evitar o mau hálito e matar as bactérias. Os limpadores de língua devem ser utilizados. Eles têm formato anatômico e não machucam, diminuindo os riscos de contaminação e de enjôo
- Use o fio dental, pelo menos, uma vez ao dia (o ideal é usá-lo após cada refeição) para evitar as cáries e a gengivite. Enrole cerca

de 30cm do fio entre os dedos médios e deixe espaço de fio entre eles. Segurando-o entre o polegar e o indicador das duas mãos, deslize-o levemente para cima e para baixo entre os dentes. Evite passar o fio com força. Ele pode ferir a gengiva

• Faça um gargarejo de cerca de 30 segundos com o enxaquante bucal

Pacientes com Próteses

Próteses dentárias removíveis devem ser escovadas utilizando-se uma escova macia para os dentes e uma mais dura e de tamanho médio para limpar a prótese



Como escovar os dentes com aparelho ortodôntico?



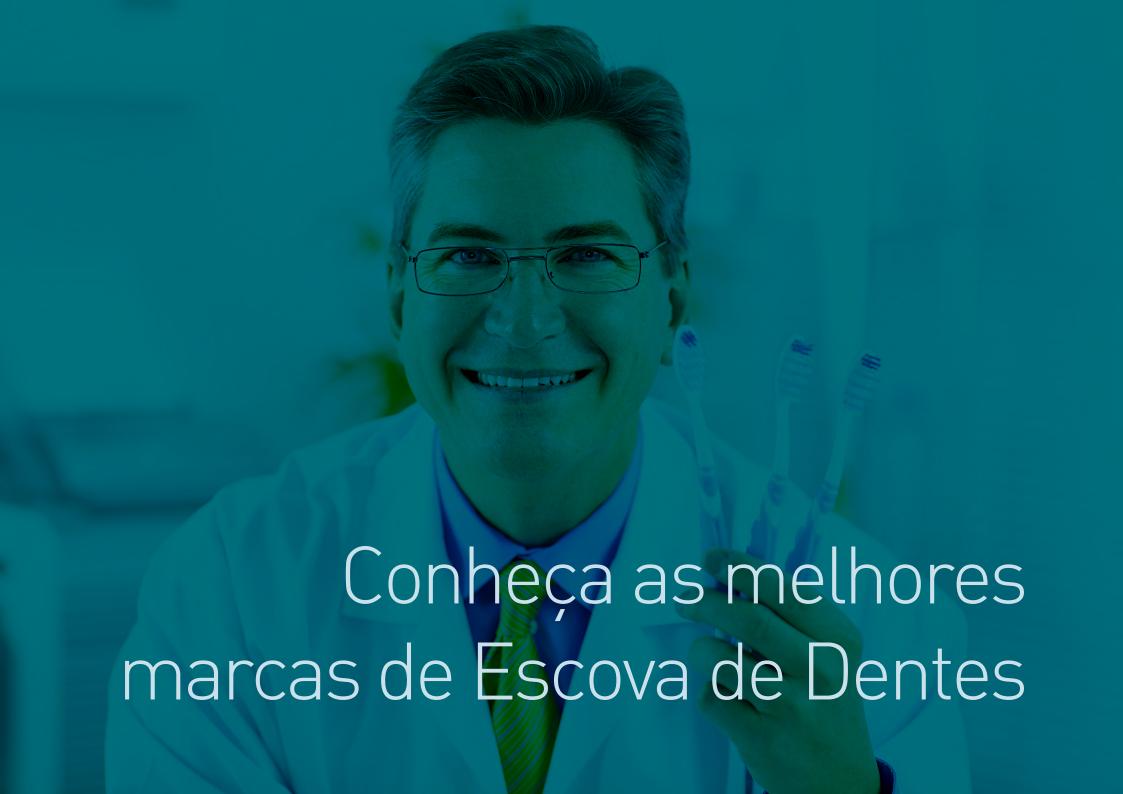
- Compre uma escova normal ou do tipo interdental, que limpa os dentes mais facilmente (consulte o seu dentista que irá indicar o melhor modelo para o seu caso)
- Procure posicionar a escovar de cima para baixo e, em seguida, de baixo para cima para remover os restos de comida
- Se sentir necessidade, passe a escova em cada bráquete sozinho

- O passa fio deve ser utilizado na hora de utilizar o fio dental. Ele é uma espécie de agulha de plástico que faz com que o fio passe pelos bráquetes e cheque até os dentes
- Faça um gargarejo de cerca de 30 segundos com o enxaguante bucal

Como escovar os dentes de Crianças?



• O creme dental deve ser o infantil e o fio dental deve ser usado todos os dias



Escova de Dentes

Veja abaixo uma seleção com algumas das melhores marcas e modelos de escovas de dentes disponíveis no mercado.





Colgate Slim Soft Black

Média de preço: De R\$ 17 a 20 reais

Escova de Dentes

Escova dental elétrica Oral-B Vitality

Média de preço: De R\$ 115 a 125 reais





Escova de Dentes



Escova interdental 2mm Colgate

Média de preço:

De R\$ 15 a 18 reais

Escova interdental Professional Edel + White

Média de preço:

De R\$ 25 a 30 reais





Enxaguantes Bucais

Veja abaixo uma seleção com algumas das melhores marcas e modelos de enxaguantes bucais disponíveis no mercado.



Colgate Luminous
White 250 ml

Média de preço:

De R\$ 13 a 15 reais



Colgate Plax

Tea Fresh 350ml

Média de preço:

De R\$ 16 a 20 reais

Enxaguantes Bucais



Listerine Bucal Zero 500ml

Média de preço:

De R\$ 12 a 18 reais



Close Up Diamond Attraction

Delicate Fresh

Média de preço:

De R\$ 11 a 13 reais



Fio Dental

Veja abaixo uma seleção com algumas das melhores marcas e modelos de fio dental disponíveis no mercado.



Johnson & Johnson Reach Menta 100m

Média de preço: R\$ 5 reais

Oral-B 3D White Radiant
Mint Hastes Flexíveis

Média de preço: De R\$ 15 a 19 reais



Fio Dental



Passafio Bitufo 30 unidades

Média de preço: R\$ 8 reais

> Super Floss Oral-B 50m Média de preço: R\$ 13





Fita Dental

Veja abaixo uma seleção com algumas das melhores marcas e modelos de fitas dentais disponíveis no mercado.



Edel White

Encerada - PL 70

Média de preço:

De R\$ 15 a 17 reais



Fita Dental Johnson & Johnson 50m

Média de preço:

R\$ 9 reais

Fita Dental



Colgate Total 25m

Média de preço:

R\$ 9 reais

Fita Dental Sanifill 25m

Média de preço:

De R\$ 6 a 8 reais





Pasta Dental

Veja abaixo uma seleção com algumas das melhores marcas e modelos de pastas dentais disponíveis no mercado.



Sensodyne

True White Mint 100g

Média de preço:

R\$ 20 reais



Pasta Dental



Colgate Total Advanced Whitening

Média de preço: R\$ 7 reais

Oral-B 3D White

Luxe Proteção do Esmalte

Média de preço: R\$ 6 reais





Receita para a Produção de Pasta Dental Caseira

Caso você queira variar um pouco e experimentar novos tipos de cremes dentais, converse conosco e peça por novas indicações. A quantidade de pasta indicada é do tamanho de um grão de arroz.

Agora, você vai aprender como fazer a sua própria pasta de dentes. Veja a receita abaixo:

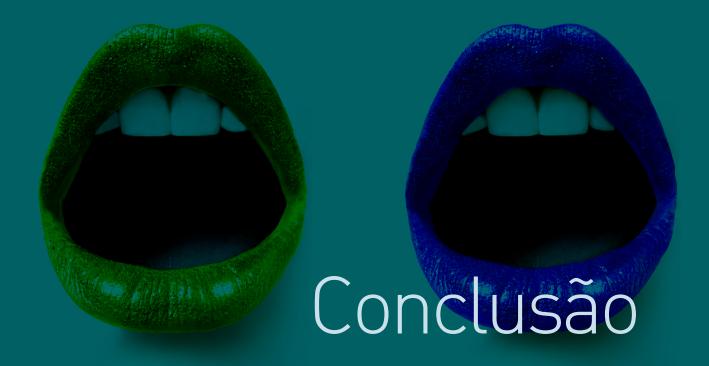
Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de casca de laranja ou de limão. Elas precisam estar secas
- ¼ de xícara de bicarbonato de sódio
- 2 colheres (chá) de sal

Como fazer?

Moa as cascas em um processador, acrescente sal e bicarbonato e misture tudo novamente no processador até resultar em um pó fino. Guarde a mistura em um recipiente. Quando for escovar os dentes, molhe o pó com um pouco de água e realize a escovação. Simples, não é mesmo?





Conclusão

Com uma média de 30 reais por mês, você pode manter os seus dentes limpos e saudáveis por meses. Pensando dessa forma, esse é um preço relativamente baixo para você cuidar da sua saúde de maneira responsável e correta, certo?

Esperamos que você tenha gostado das nossas dicas e recomendações para deixar o seu sorriso mais bonito e saudável e para acabar de vez com o mau hálito!

Obrigado por ficar até aqui conosco! Desejamos que você leia este e-book toda vez que estiver com dúvidas e para relembrar quais são os passos essenciais para tratar o mau hálito.

Continue sempre a buscar conhecimento na área de odontologia e conte conosco para fornecer todas as informações necessárias para que isso aconteça.

Muito obrigado e até logo!

Dr. Jamil Stracieri

Quem Somos

Com 25 anos de experiência e de vida, a OrthoClínica tem como objetivo oferecer um atendimento de alto padrão e serviços e equipamentos com tecnologia de ponta. A nossa intenção é a de resolver duas das principais inquietações de nossos pacientes: prevenção de dores e o alcance do sorriso perfeito.

O ambiente da OrthoClínica foi cuidadosamente planejado e construído para que todos se sintam bem e totalmente seguros. Já atendemos mais de 100.000 pacientes e possuímos sede própria. A equipe de dentistas é extremamente qualificada, competente, empática e preparada para tratar e resolver todas as dificuldade dos pacientes.

Traga a sua família e amigos para uma consulta na OrthoClínica! Queremos manter uma relação duradoura e de confiança com você e com todas as pessoas de quem você gosta. Juntos, iremos realizar o seu sonho de manter um sorriso perfeito, saudável, com dentes brancos e bonitos.

Qualquer dúvida, considerações, comentários ou sugestões, por favor, não deixe de entrar em contato conosco! O seu bem-estar é essencial para o desenvolvimento e sucesso da nossa empresa.



Clique aqui e visite nosso Blog



Acompanhe-nos nas Redes Sociais



Fale Conosco



Rua Brasil, 314 — Rudge Ramos

09627-000 | São Bernardo do Campo | SP

Telefones: [11] 4367.3692 — [11] 4367.3989

dr.jamil@orthoclinica.odo.br

www.orthoclinica.odo.br