



# CLAREAMENTO DENTAL

## APRENDA COMO CLAREAR E MANTER OS DENTES BRANCOS PARA SEMPRE



Autor

***J. Ferreira***

J. Ferreira é dentista e possui amplos conhecimentos em Odontologia Estética, estando envolvido na criação de várias soluções cosméticas de branqueamento dental.

Neste ebook ensina detalhadamente tudo o que você precisa saber sobre clareamento dental: os prós e contras, técnicas, tipos de clareamento dental, problemas e cuidados. Também irá aprender qual é o melhor tipo de clareamento para você e como manter os dentes mais brancos por muito mais tempo.

## ÍNDICE

### Capítulo 1

- 3 - Principais Causas de Manchas nos Dentes
- 4 - Comidas e Bebidas Causam manchas nos dentes!
- 5 - Bebidas e Alimentos que Mancham os Dentes

### Capítulo 2

- 8 - Como Ficar com os Dentes Mais Brancos
- 9 - Como Clarear os Dentes
- 12 - Clareamento em Casa ou no Dentista
- 14 - Como Escolher o Kit de clareamento
- 16 - Como Manter os Dentes Brancos Mais Tempo

### Capítulo 3

- 18 - Como o Clareamento Funciona e Como os Dentes Ficam Brancos
- 20 - Os Problemas com o Peróxido de Hidrogênio
- 21 - Lâmpadas para Clareamento
- 22 - Clareamento Dental e Sensibilidade Dentária
- 24 - O Que Você Pode Comer Após o Clareamento

### Capítulo 4

- 25 Os Benefícios do Clareamento Dental

### Capítulo 5

- 27 - Produtos Para Clareamento: Prós e Contras
- 29 - Principais Tipos e Produtos de Clareamento Dental
- 33 - Dúvidas Frequentes Sobre Clareamento Dental

## Capítulo 1



## PRINCIPAIS CAUSAS DE Manchas nos Dentes

Há várias causas para as **manchas nos dentes**. Algumas, se não forem logo tratadas com alguns cuidados de higiene oral ou mesmo através de clareamento dental, poderão ficar permanentemente, exigindo outras soluções estéticas (próteses, coroas, facetas e outras que só podem ser feitas num consultório odontológico).

Os principais fatores que podem causar manchas nos dentes são:

- Estilo de Vida: alimentos, fumar e bebidas
- Higiene Oral deficiente
- Doenças
- Antibióticos ou outros medicamentos
- Genética
- Localização

### As Principais Causas de Manchas nos Dentes:

O **Estilo de Vida** influencia muito na saúde oral e na coloração dos dentes. Fumar é um dos piores hábitos que causam manchas superficiais e profundas nos dentes.

Comida e bebida também vão influenciar bastante: vinhos, café, chá, refrigerantes e muitas outras bebidas tem efeitos desastrosos na estética dentária, assim como alguns alimentos, que provocam muitas manchas.

A **Higiene Oral** é outro fator muito importante, o acúmulo de placa bacteriana, além de cáries, pode provocar **tártaro** e manchas nos dentes. Escovação correta e uso do fio dental é extremamente importante para prevenir manchas e outros problemas.

Algumas **Doenças** infelizmente também podem causar manchas nos dentes, afetando o esmalte e dentina, levando à descoloração. Quimioterapia e radioterapia, por exemplo, são alguns tratamentos que podem provocar estas descolorações. Além disto, existem outros fatores, como algumas infecções na gravidez que como consequência alteram o desenvolvimento do esmalte do dente da criança.

Alguns **Antibióticos** tomados por crianças na fase de formação dos dentes também podem causar manchas muito difíceis de remover. Entre eles, os que podem causar piores problemas são a tetraciclina e a doxiciclina.

Os **enxaguatórios bucais**, enquanto são bons para os adultos ajudando a restaurar a superfície do esmalte danificado (a camada de esmalte do dente fica mais fina ao longo do tempo), pode ter um efeito adverso quando utilizado em excesso em idades precoces. Bochechos e lavagens contendo clorhexidina e de cetilpiridínio cloreto também podem manchar os dentes se utilizados durante muito tempo seguido.

Alguns **medicamentos**, como anti-histamínicos, antipsicótico e medicamentos para pressão arterial elevada também podem causar a descoloração dos dentes.

Com a **idade** a camada de esmalte fica mais fina, todas as manchas que penetraram no esmalte e atingiram a dentina irão sobressair. A dentina é um tecido bastante poroso e absorve muito as manchas.

Finalmente a **genética e onde vivemos** também desempenham um papel importante na determinação de nossa cor do dente. Sombras nos dentes é biológico, não pode ser alterado: todo mundo nasce com diferentes espessura de esmalte nos dentes. Fluoretação excessiva no ambiente (altos níveis de flúor em água de consumo público) ou de uso excessivo de fluor em aplicações, lavagens, enxaguantes e creme dental também podem provocar manchas nos dentes.

É importante quem tenha filhos pequenos ou cuide de crianças observar que tipo de creme dental é utilizado, o número de aplicações de flúor que é feita no dentista e a utilização de outros produtos, como enxaguantes ou colutórios orais.

## Comidas e Bebidas causam Manchas nos Dentes



O **açúcar** é o maior culpado em alimentos e bebidas que causam manchas nos dentes. Esta presente mais em coisas que consumimos do que as que nós adicionamos, é bastante difícil evitar todos estes "açúcares".

Existem açúcares saudáveis, tais como aqueles encontrados em frutas, leite (lactose) e legumes (frutose) e os carboidratos encontrados em cereais integrais, massas, arroz, batatas e salgadinhos como batatas fritas e biscoitos. Nosso organismo usa estes açúcares em muitos processos importantes.

No entanto, eles podem representar um problema para os dentes, pois alimentam as bactérias em nossas bocas. Açúcar e outros detritos de alimentos formam uma película chamada de placa bacteriana, provocando erosão se não removida (escovação e uso de fio dental).

Existem também muitos alimentos que agem como branqueadores de dentes: maçãs, brócolis, espinafre e morangos são alguns alimentos que você pode comer para ajudar a limpar os seus dentes.

**Dieta e Estilo de vida** desempenham um papel importante na nossa cor do dente. Beber muita refrigerantes, fumar, beber vinho tinto, café, chá e alguns alimentos nocivos vão causar muitas manchas nos dentes.

## 10 Bebidas e Alimentos que Mancham os Dentes



### 1 – Café

O café está entre as bebidas que mancham mais os dentes. Se você é daquelas pessoas que não dispensa o cafézinho e quer ter os dentes mais brancos, está com sérios problemas. Uma das maneiras de atenuar os efeitos devastadores do café na estética dental é colocar um pouco de leite: quanto mais escuro o café, mais manchas vai provocar.

Se é mesmo inevitável beber uma xícara de café, beba sempre um pouco de água a seguir ao café e escove os dentes logo que possível.

### 2 - Chá

O chá pode ser excelente para os dentes e para a saúde oral, é rico em taninos, polifenóis de origem vegetal, que inibem a proliferação de bactérias e consequente placa bacteriana nos dentes. No entanto o chá preto causa manchas profundas nos dentes, devendo optar por chás verde, branco ou mistura de ervas. Também não deve beber muito quente ou muito frio, pois extremos de temperatura vão abrir os poros do tecido dentário provocando maior degeneração do esmalte e mais manchas. Uma alternativa é beber com canudinho.



### 3 – Vinho Tinto

O vinho tinto contém polifenóis, que ajudam a evitar doenças periodontais que danificam as gengivas e o osso ao redor dos dentes, o que acaba por levar à perda do dente. No entanto, estes polifenóis são também responsáveis por colorações nos dentes.

O vinho tinto também é altamente ácido e desgasta o esmalte dos dentes, expondo a dentina, de cor mais amarelada, que está por baixo da camada de esmalte.

Escovar os dentes logo após beber vinho tinto pode ser especialmente prejudicial e pode causar arranhões no esmalte do dente.

Após beber vinho deve lavar a boca com água para minimizar os efeitos negativos.



## 4 – Refrigerantes e bebidas com gás

Refrigerantes e bebidas com gás possuem na sua composição muitos ácidos, como o ácido fosfórico e ácidos cítricos, além de açúcares. Estes compostos vão provocar desmineralização do esmalte do dente, tornando mais susceptível à cárie dentária e outros problemas. Além disto possuem muitos corantes e pigmentos que também podem provocar manchas nos dentes. Outro fator importante é a temperatura, normalmente estas bebidas são tomadas bem frias, o que também afeta os poros dentinários provocando maior absorção de pigmentos.

Para minimizar estes problemas deve beber com canudinho.

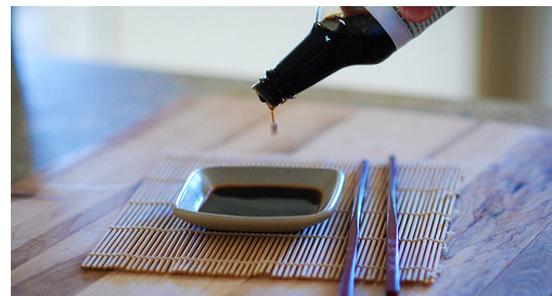


## 5 - Sorvetes

Nada melhor do que um sorvete para refrescar no verão ou numa sobremesa, não é? Mas os corantes presentes nos sorvetes de origem industrial são um dos elementos que mais provocam manchas e colorações nos dentes. Além disto, como a temperatura é muito baixa, o poder de manchar os dentes será maior ainda. Para piorar ainda mais as coisas, os açúcares presentes também podem provocar outros problemas na cavidade oral. Para minimizar este problema de preferência tome sorvetes caseiros ou escolha os que não contenham muitos pigmentos e colorantes.

## 6 - Molho de soja

Quase todo mundo gosta de comida chinesa e japonesa. O molho de soja pode ser muito bom para o arroz ou outros pratos de comidas orientais, mas não é nada bom para os seus dentes. O molho de soja contém pigmentos coloridos que podem causar manchas profundas. Depois de comer aquele sushi delicioso lave a boca com água e, se possível, beba um chá verde, que combina bastante com este tipo de prato e é um excelente digestivo.





## 7 - Vinagre Balsâmico

Vinagre balsâmico é muito parecido com molho de soja, só que é profundamente pigmentado, adere nos dentes e causa descoloração. Também é bastante ácido, o que pode provocar desmineralização do esmalte e deixar os dentes mais vulneráveis à manchas. Uma maneira de minimizar o problema é com alface. O alface forma uma barreira protetora sobre os dentes para ajudar a mantê-los livres de manchas.

Você também pode passar a usar outros tipos de vinagre para temperar pratos e saladas.

## 8 - Molho de Tomate / Tomates

A comida italiana sem os molhos seria apenas um monte de carboidratos sem sabor, principalmente sem o molho de tomate. Ninguém come pizza ou macarronada sem molho, o problema é que o molho de tomate é muito ácido e muito parecido com o molho de soja e vinagre balsâmico, *cola* nos dentes e provoca muitas manchas.

Para diminuir o problema você pode acompanhar o seu macarrão ou a sua lasanha com uma salada de alface ou espinafre.



## 9 – Chocolate

Outro grande vilão que provoca manchas nos dentes é o chocolate, principalmente os mais escuros. Além dos açúcares que são muito prejudiciais para a saúde oral, chocolates escuros também possuem pigmentos que causam manchas. Escove sempre os dentes após comer chocolates, ou doces que contenham na sua composição, principalmente o chocolate negro.

## 10 – Açaí

O açaí é uma fruta muito utilizada para fazer sucos e vitaminas, mas possui corantes naturais que mancham os dentes, seja consumindo de forma natural ou em sucos. O poder corante é tão grande que o corante de açaí já está sendo utilizado em produtos odontológicos como o *evidenciador de placa bacteriana*.

Higienize sempre os dentes após consumir açaí.



## Capítulo 2



## Como ficar com os Dentes Mais Brancos

No capítulo anterior você aprendeu quais são os fatores que causam manchas nos dentes. Aprendeu também que os dentes possuem estas duas camadas: a dentina e uma camada exterior de proteção, o esmalte.

Hábitos como fumar, ingestão de cafeína e outros produtos formam uma película sobre a camada de esmalte dos dentes. Esta película pode ser removida quimicamente ou por raspagem no dentista.

Escovar os dentes, em certa medida, limpa estas manchas, ainda mais se for com auxílio de cremes dentais especiais, mais abrasivos. Existem também algumas pastas de dentes branqueadoras, muito eficazes para retirar manchas menos profundas no esmalte dos dentes.

O esmalte dos dentes é poroso por natureza, formado por pequenos cristais de hidroxiapatita. Em observação microscópica são como pequenas hastes que entrelaçadas formam o esmalte. A acumulação de substâncias ao longo dos anos penetram estes poros e se instalam em camadas mais profundas. São inofensivos para a saúde do dente mas produzem um efeito estético muito ruim.

Para conseguir eliminar estas manchas é necessário ajuda de profissionais ou de produtos de clareamento, nos quais serão utilizados um agente químico chamado peróxido de carbamida. Este produto provoca uma reação de oxidação que quebra os compostos de coloração, ao se transformar em uréia e peróxido de hidrogênio.

O peróxido de hidrogênio tem um papel vital no processo de clareamento dos dentes.

## Como Clarear os Dentes

Antes que você inicie qualquer processo de clareamento dental é aconselhável que faça uma visita ao dentista e resolva todos os problemas de saúde oral. Os cuidados com a saúde oral estão entre os mais importantes para ter dentes mais brancos, sendo ainda aconselhável visitas ao dentista de 6 em 6 meses, ou outros períodos que o profissional que lhe acompanha recomendar.

Se você tem uma boca saudável, sem cáries e sem problemas gengivais, está pronto para começar a ter os dentes mais brancos. É óbvio que este não é um processo em que o seu sorriso irá ficar totalmente branco da noite para o dia. É um processo gradual que ao longo do tempo irá dar-lhe os benefícios de uma saúde muito melhor, bem como o sorriso que você sempre sonhou.

Para conseguir clarear e sobretudo manter os dentes mais brancos, deve seguir estes 5 conselhos:

### 1- Escolha Uma Boa Escova de Dentes



Não economize quando for escolher a sua escova de dentes. É muito importante utilizar sempre escovas novas, não deixando que o tempo de uso seja superior a 3 meses. Escova manuais e elétricas tem a mesma eficiência quando utilizadas corretamente.

Se usa escovas elétricas verifique sempre se o nível de energia esta correto, por vezes com o passar do tempo se não for recarregada perde bastante a eficiência. Troque regularmente a cabeça da escova.

As escovas manuais desgastam-se mais rapidamente, as cerdas ficam arredondadas e perdem eficiência, produzindo menos abrasão. Prefira sempre as com cerdas macias.

Escovar os dentes é muito importante para melhorar não só a saúde oral, mas também a brancura dos seus dentes. É de vital importância escovar bem os dentes pelo menos três vezes ao dia e durante pelo menos 3 minutos cada sessão.

### 2 – Utilize Fio Dental

Somente a escovação não vai remover os restos de alimentos, que podem provocar inflamações na gengiva e cáries nos dentes. Habitue-se a utilizar o fio pelo menos duas vezes ao dia, será extremamente benéfico para saúde oral e do organismo em geral e, conseqüentemente, na brancura dos dentes.



## 3 – Escolha Um Bom Creme Dental



Apesar dos cremes dentais branqueadores não alterarem a cor dos dentes e não removerem manchas profundas, são excelentes para remover manchas superficiais. Alguns destes cremes possuem na sua composição o peróxido, que como vimos anteriormente é o principal agente branqueador, no entanto as concentrações são tão pequenas que não apresentam resultados relevantes nas manchas internas mais próximas da dentina.

No entanto, estes cremes dentais são excelentes para remover as manchas superficiais e para prevenção da placa bacteriana e tártaro, um dos grandes causadores de coloração nos dentes.

Para remover manchas superficiais, e também promover o clareamento creme dental, estes cremes podem incluir abrasivos e aditivos tal como tripolifosfato de sódio. Quando usado duas vezes por dia, normalmente levam de duas a quatro semanas para fazer os dentes parecerem mais branco.

Recomenda-se sempre a combinação de um creme branqueador e outro normal, para prevenir que haja muita abrasão dos dentes e para que o esmalte receba as doses necessárias de cálcio e flúor. Se você sofre de sensibilidade dentária pode combinar o uso do creme branqueador e outro para sensibilidade (Sensodyne, Colgate Sensitive, ou outros semelhantes)

## 4 – Utilize Colutórios e Enxaguantes

Colutórios e enxaguantes orais são excelentes para auxiliar na limpeza e prevenção de placa bacteriana, no entanto não devem substituir a escovação, e sim complementar.

Também são excelentes para prevenir a desmineralização dos dentes causadas por cremes dentais mais abrasivos.

Evite utilizar por um longo período de tempo colutórios à base de **clorexidina**, a longo prazo podem alterar a coloração dos dentes.

Os colutórios que possuem álcool na sua composição também devem ser evitados, evaporam rapidamente provocando xerostomia (boca seca), causando mau hálito.





## 5 – Escolha Um Kit de Clareamento

Por fim, escolha um **kit de clareamento dental** que mais se adapte ao seu estilo de vida e que seja o ideal para os seus dentes.

No próximo capítulo iremos abordar quais os tipos de clareamento dental que existem e qual se adapta mais a cada caso, no entanto o ideal é que seja um kit que seja suficientemente forte para ser utilizado apenas uma vez por ano e que remova todas as impurezas e pigmentos que provocam coloração nos dentes.

Após a escolha do kit ou processo de clareamento dental escolhido assegure-se que o mesmo é suficientemente forte para que com os cuidados diários de higiene e hábitos de vida o mesmo garanta dentes brancos por um período de 1 ano.

É muito importante que durante a escolha leve em consideração a sensibilidade dos seus dentes, se não possui dentes sensíveis poderá utilizar um clareador dental mais forte, que irá durar muito mais tempo.

O Clareamento dental pode ser feito em casa ou no dentista, a seguir vamos abordar os dois tipos e os prós e contras de cada um.



## Clareamento Dental Caseiro OU Clareamento no Dentista

Quando se trata de Clareamento Dental, Hoje em dia as coisas mudaram bastante e existem duas opções: **clareamento feito no dentista** ou **clareamento feito casa**, onde se os novos materiais permite, que seja feito for feito corretamente obterá excelentes em apenas 1 ou no máximo 2 sessões. resultados com bastante segurança.

Vamos ver as diferenças entre as duas opções, levando em consideração:

- Histórico do Paciente
- Tipos de Kits
- Tempo
- Gel Clareador

### Clareamento no Dentista

Se você já frequenta o mesmo dentista há muito tempo, ele conhece o seu **histórico clínico** e os seus dentes melhor do que ninguém e sabe qual é o processo de clareamento dental ideal para os seus dentes, dentro dos muitos disponíveis. Nos casos onde há muitas restaurações estéticas nos dentes da frente, pode ser mais vantajoso realizar o branqueamento no dentista, sendo que as imperfeições são logo corrigidas.

**Tempo** – antigamente para fazer uma clareamento demorava muito mais tempo, era necessário o dentista fazer moldes da boca e preparar moldeiras adaptadas para a boca. Nestas moldeiras era colocado o gel de clareamento (carbamida ou peróxido de hidrogênio) em baixas concentrações, onde o paciente ficava de 1 à 2 horas em cada sessão no consultório odontológico. O processo era realizado em 3 ou 4 sessões e o custo bastante elevado.

O processo atual utiliza também uma luz azul / laser que, em combinação com o **gel clareador**, acelera bastante o clareamento. Em uma ou duas sessões de 30 à 45 minutos o clareamento fica concluído.

Esta luz utilizada provoca uma pequena desidratação do dente acelerando todo o processo de branqueamento, mas muitos dentistas hoje em dia ainda utilizam o processo onde apenas é aplicado o gel, em concentrações ligeiramente maiores.

Em alguns casos, principalmente quando há muita sensibilidade dentária, o dentista também poderá confeccionar moldeiras e fornecer o gel clareador para que o paciente faça em casa, gradualmente.

A desvantagem no clareamento dental no dentista ainda é o custo bastante mais elevado do que se for feito em casa com **kits de clareamento**, em alguns casos pode ficar três ou quatro vezes mais caro.

Outra desvantagem do clareamento feito no dentista é que normalmente é necessário refazer após 6 meses.

## Clareamento Dental em Casa

O Clareamento Dental caseiro pode ser feito através de vários sistemas, onde os principais encontrados no mercado são:

- tiras de clareamento
- gel clareador
- gel com moldeiras
- canetas de clareamento

Estes kits de clareamento dental com gel e moldeira podem ser encontrados à venda em muitos consultórios dentários, mas também em farmácias. Os outros sistemas também podem ser encontrados em algumas farmácias e, todos eles, estão à venda em muitos sites na internet.

Até há pouco tempo estes eram produtos exclusivos para consultórios odontológicos, entretanto uma nova legislação liberou a venda, sendo considerados produtos cosméticos.

Os **custos do clareamento caseiro** diminuíram bastante com as novas técnicas, que dispensam as moldeiras confeccionadas por dentistas ou laboratórios de prótese. Em alguns casos, onde estas são necessárias, muitas vezes são fornecidas com os próprios kits e adaptadas pelos utilizadores.

Outro fator importante, que deve ser levado em consideração é a real eficácia da luz de clareamento utilizada em consultórios dentários, há estudos que comprovam a desidratação dos tecidos dentários e, a médio e longo prazo, os dentes voltam a ter coloração amarelada. Há muitos relatórios sobre o assunto, mas todos são inconclusivos.

Outra das **vantagens do clareamento feito em casa**, além do custo bastante mais reduzido do que o feito em consultório odontológico, é a menor sensibilidade após as sessões de clareamento. A concentração do ácido no gel utilizado em casa é menor, o clareamento é feito de forma gradual, minimizando muito a sensibilidade dentária.

A desvantagem do clareamento caseiro, em alguns casos, é quando existem muitas restaurações estéticas. O gel clareia os tecidos dentários mas não afeta o material restaurador, sendo necessário uma consulta no dentista para que estas restaurações sejam refeitas.

Desde que as instruções fornecidas pelos fabricantes sejam seguidas corretamente, os clareamentos dentários realizados em casa são bastante seguros e não causam problemas, com queimaduras nas mucosas e sensibilidade dentária, bastante comuns em procedimentos feitos de forma incorreta, tanto no clareamento em consultório quanto no caseiro.



## Como Escolher o Kit de Clareamento

Quando for escolher um kit de clareamento dental é importante você pesquisar e descobrir qual é o mais adequado ao seu estilo de vida, levando em consideração o tempo que dispõe para realizar as sessões de clareamento e o tempo em que pretende obter resultados.

Você pode optar por apenas clarear até obter a cor original, para isto é interessante procurar fotos antigas e ver qual era a cor exata, ou o mais aproximada possível.

Existem vários outros fatores que tem que levar em consideração para ajudar a fazer uma escolha adequada do kit que irá utilizar. É importante saber qual é a atual condição dos seus dentes, e para isto pode fazer uma visita ao dentista. Os pontos que deve observar são:

### 1 – Tonalidade dos Dentes

Como são as manchas em seus dentes? Qual a tonalidade anterior e atual? Analisar a cor que era originalmente e a cor atual irá ajudar a selecionar a potência do kit de clareamento e o período de tempo necessário para completar o tratamento.

### 2 - O Que causou as manchas?

Saber o que provocou manchas e coloração nos seus dentes é fundamental no processo de escolha do kit de clareamento para conseguir o grau de branqueamento desejado – e possível.

Manchas causadas por estilo de vida, como o hábito de beber vinho tinto, fumar, tomar café e outros fatores podem ser corrigidas de forma relativamente fácil, principalmente as manchas mais superficiais.

Manchas causadas por antibióticos tomados quando criança, durante a formação dos dentes, podem ser bastante mais difíceis de remover, sendo necessário um kit mais potente.

É muito importante identificar os agentes causadores das manchas, algumas podem até ser removidas com o uso diário de cremes dentais branqueadores, outras somente com kits de clareamento.

### 3 – Você tem prótese fixa, prótese removível, restaurações estéticas ou implantes?

Se você tiver elementos que não pertencem aos seus dentes naturalmente, como restaurações nos dentes anteriores ou qualquer tipo de prótese, leve em consideração que o kit de clareamento não irá alterar a cor destes elementos.

Leve em consideração que para ficar com tudo homogêneo poderá ter que refazer alguns trabalhos no dentista, o que implica mais gastos. O ideal é fazer o clareamento até achar que está suficiente e só depois disto resolver outros problemas de estética relacionados com próteses, obturações e implantes.

## 4 – Você tem dentes sensíveis?

É normal após o clareamento uma pequena sensação de sensibilidade nos dentes, normalmente é passa em poucas horas ou dias.

Se você tem dentes muito sensíveis poderá agravar o problema, é importante que escolha um kit de clareamento mais lento e gradual. Existem muitas soluções de clareamento para quem sofre de sensibilidade.

Em casos onde haja um aumento muito grande de sensibilidade deve interromper imediatamente o tratamento e procurar um dentista. Cremes dentais como Colgate Sensitive e Sensodyne ajudam a minimizar o desconforto.

## 5 – Quanto tempo você dispõe por semana para realizar sessões de clareamento?

É muito importante que você determine exatamente o tempo e a disposição que possui para se submeter à sessões de clareamento, para que o o tratamento não seja interrompido e para que alcance os resultados desejados.

Se optar por fazer no dentista deve cumprir as sessões estabelecidas. Se optar pelo clareamento caseiro verifique previamente qual o número de sessões que serão necessárias e o tempo em cada uma. O tempo médio em cada sessão de branqueamento varia de 20 minutos à 1 hora.

O kit de clareamento em tiras da Oral B, o **3D White-Strip**, por exemplo, exige apenas 25 minutos em cada sessão. É muito eficaz em manchas superficiais. Outros, para manchas mais profundas, como o famoso **Bella Teeth Whitening**, muito utilizado nos Estados Unidos e recentemente no Brasil, exigem de 30 à 45 minutos em cada sessão.

## 6 – Quanto você quer gastar?

Existem kits de clareamento dental para todas as bolsas, não é exclusividade de ricos e famosos. Alguns, mais onerosos, trazem até mesmo a luz ativadora, para um clareamento mais rápido e eficiente. Outros, como os kits em gel ou tiras de claraemento, são bastante mais econômicos.

Se as manchas nos seus dentes são mais profundas, provavelmente terá que gastar um pouco mais para obter um resultado excelente, podendo ser necessário sessões extras de clareamento. Se não possui muitas manchas nem um grau d eamarelamento muito grande, o tratamento poderá ficar bem mais barato.

Independente do kit que escolheu, de acordo com as suas necessidades e estilo de vida, é importante salientar que se tiver os devidos cuidados de higiene e outros que já referimos anteriormente, a manutenção é bastante econômica. Se tiver os devidos cuidados os clareamentos futuros serão muito mais suaves e baratos.



## Como Manter os Dentes Brancos Mais tempo

Obtenção de dentes mais brancos e um sorriso bonito é uma combinação de vários fatores. Enquanto os dentes mais brancos são geralmente o desejo inicial, os benefícios de dentes fortes, gengivas saudáveis e boca saudável são todos importantes para nos ver com mais estima e segurança.

Durante a nossa vida, ao contrário do resto do nosso corpo (pele, ossos) que geralmente se "auto reparam" ou se regeneram, nossos dentes não. Começar a cuidar deles a partir de uma idade precoce é importante - porém nunca é tarde para começar.

Os segredos para um sorriso saudável são:

- Manter um bom cuidado de higiene
- Clareamento Dental
- Dieta e Estilo de Vida

Vamos ver em detalhes cada um deles.

### 1 – Cuidados com a Higiene Oral

Um excelente cuidado com a higiene Oral é a base de um sorriso bonito, deve começar em idade precoce e manter durante toda a vida.

Se você não escovar os dentes pelo menos duas vezes por dia e não utilizar o fio dental regularmente, a placa bacteriana irá se acumular ao redor dos dentes.

A placa bacteriana, se não for completamente removida em 48 horas, vai endurecer na superfície do esmalte provocando deterioração do tecido e provocar cáries e manchas.

É extremamente importante escovar duas vezes por dia com um creme dental branqueador e uma vez com um creme dental normal, menos abrasivo. Se não fizer assim, os detritos irão se infiltrar nos poros do esmalte e, com o passar do tempo, atingir camadas mais profundas (dentina), sendo de muito mais difícil remoção.

Utilizar regularmente o fio dental também é muito favorável para manter os dentes mais brancos, vai remover restos de alimentos que ficam entre os dentes impedindo que adquiram coloração nestas zonas. Também vai ajudar a fortalecer o esmalte, que vai ficando uma camada mais fina à medida que envelhecemos.



## 2 – Clareamento Dental

Após fazer o clareamento dental, em casa com kits de clareamento, ou no dentista, os dentes poderão estar mais susceptíveis de adquirirem manchas. Como falamos anteriormente, deve realizar sessões de clareamento um vez por ano, para manter a cor desejada.

Durante o ano deve ter os cuidados normais de higiene para manter o mais livre possível de manchas. Desta maneira apenas esta sessão única anual poderá ser suficiente. Em alguns casos pode ser feita de dois em dois anos.



## 3 - Dieta e Estilo de Vida

Se você beber muitos refrigerantes, fumar, beber vinho, consumir muito café, molhos de tomate, chocolate e outros produtos, terá muito mais manchas e coloração do que quem não consome estas coisas com muita frequência.

É muito difícil conseguirmos evitar todos os açúcares, mesmo porque há aqueles que são saudáveis e necessários para o metabolismo do organismo em processos vitais para a sobrevivência. Não podemos nos abster de consumir lactose, frutose e hidratos de carbono, presentes no leite, frutas, legumes, vegetais e massas. Mesmo o arroz, as batatas, salgadinhos e bolachas possuem estes tipos de açúcar que necessitamos.

As bactérias da cavidade oral são o grande problema, e não discriminam que tipo de açúcar é, elas gostam de todos! A boca, durante o processo de mastigação, produz ácidos naturais que quebram estes açúcares, que funciona como neutralizante, mas estes ácidos não conseguem ter tempo suficiente para conseguir neutralizar todas as bactérias. O ideal é que o tempo de intervalo entre a ingestão de alimentos seja de no pelo menos duas horas.

Consumir alimentos como frango, legumes fibrosos, frutas como a maçã e o morango, irão ajudar a ter um sorriso mais branco e bonito. Estes alimentos possuem um teor de água bastante elevado, diluindo os açúcares e ainda estimulando um maior fluxo salivar, o que ajuda a proteger contra as cáries por removerem restos alimentares e provocar um efeito de tamponamento ácido.

Em dietas saudáveis devem estar presente muitos líquidos, como água, leite e chá sem açúcar. O consumo de bebidas ricas em açúcares deve ser reduzido, tais como Coca Cola, limonadas e outros refrigerantes. A adição de açúcar no café, chá ou leite deve ser muito reduzida ou mesmo eliminada, o que seria o ideal.



## Capítulo 3



### Como o Clareamento funciona e Como os Dentes Ficam Brancos

Em primeiro lugar, convém esclarecer que *clareamento* é um termo utilizado para descrever o processo químico em que a coloração é eliminada do dente por oxidação das moléculas que provocam manchas.

Os kits de clareamento dental que existem hoje em dia são todos a base de hidrogênio ou peróxido de carbamida, no entanto não há um composto clareante real nestes produtos.

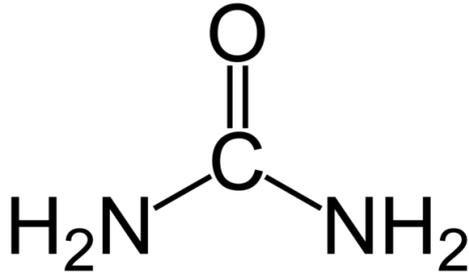
Quando o gel clareador é aplicado na superfície dos dentes o peróxido quebra as moléculas de oxigênio, que por sua vez irão quebrar as moléculas que provocam manchas e estão alojadas no interior dos poros do esmalte dos dentes.

As manchas nos dentes fazem com que o esmalte reflita menos a luz, tornando mais opacos e menos brilhantes. Quando estas manchas são quebradas, os prismas do esmalte recebem e refletem mais a luz, dando uma aparência de dentes mais brancos e mais brilhantes.

A aplicação do clareador nos dentes, seja em tiras, gel ou canetas permite que o processo de oxidação ocorra, ocasionando uma maneira muito segura e conveniente de obter um sorriso mais branco e brilhante.

Tanto o peróxido de carbamida como o peróxido de hidrogênio são seguros para o esmalte dos dentes, sendo utilizados por dentistas para tratamentos cosméticos há muitos anos.

Os kits de clareamento caseiro possuem os mesmos compostos que os utilizados por dentistas, embora em alguns casos em concentrações menores.



## Carbamida ou Peróxido de hidrogênio: qual é o melhor?

Agora vamos para a parte técnica, que é importante você conhecer ou ter uma idéia, para escolher da melhor maneira possível qual kit é mais indicado no seu caso.

Há muitos estudos sobre os pontos fortes e fracos de ambos, **Peróxido de carbamida** e **Peróxido de hidrogênio**. Basicamente existe uma relação química entre os dois.

- De uma perspectiva química, o Peróxido de Carbamida (também conhecido como hidrogênio ureia Peróxido) é o CO(NH<sub>2</sub>)<sub>2</sub>.H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>. Ele decompõe em Peróxido de hidrogênio [H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>] e Uréia evCO (NH<sub>2</sub>)<sub>2</sub> numa solução aquosa.
- Uma solução de Peróxido de Carbamida 10% decompõe-se em cerca de 3% de Peróxido de hidrogênio (por conseguinte, 22% de solução de peróxido de carbamida decompõe a cerca de 7,5% de Peróxido de Hidrogênio).

Testes recentes mostraram que a Peróxido de carbamida trabalha mais rápido do que o Peróxido de hidrogênio, no entanto ao longo do tempo os resultados finais de clareamento são praticamente os mesmos. Lembre-se o ingrediente ativo no Peróxido de carbamida nos kits de clareamento dental é o Peróxido de hidrogênio.

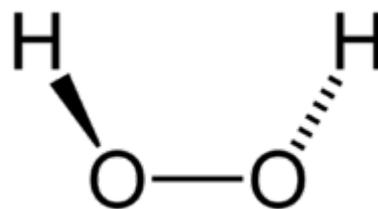
Então basta olhar para o kit que tem maior concentração de Peróxido, certo?

Não é tão simples. O peróxido é cáustico para o tecido humano, e tem um péssimo hábito de provocar **queimaduras temporárias** na gengiva (causando manchas brancas nos tecidos moles que desaparecem em um ou dois dias)

Idealmente, você precisa encontrar um kit de branqueamento que contenha uma proporção estabilizada de peróxido de hidrogênio e com pH neutro.

O Peróxido de hidrogênio também pode aumentar a **sensibilidade dos dentes**. Então, se você nunca clareou os dentes antes e você vai direto para uma solução de 22% poderá a vir a ter vários problemas.

O mais seguro é encontrar um kit que tenha uma **concentração de Peróxido de hidrogênio em torno dos 6%**. Esta concentração é forte suficiente para produzir bons resultados sem desconforto posterior, seja queimaduras na gengiva ou sensibilidade nos dentes.





## Os Problemas com o Peróxido de Hidrogênio (importante)

Um dos maiores problemas e dificuldades dos dentistas e fabricantes de produtos de clareamento é manter a eficácia do Peróxido de hidrogênio, que se torna muito instável quando em contato com o ar.

Esta instabilidade significa que a sua "força" é significativamente enfraquecida e que a sua eficácia nos branqueamento processo de branqueamento é bastante reduzida.

Ajuda bastante manter o Peróxido de hidrogênio em temperaturas certas, mas é bastante difícil manter as condições ideais desde a etapa em que o produto é fabricado, a expedição, o armazenamento e utilização pelo consumidor final.

O que é bastante surpreendente é que, após uma meros 8 a 10 minutos em que o gel de clareamento caseiro é aberto e exposto ao ar o Peróxido torna-se completamente inativo. Imagine se estes produtos para uso caseiro fossem utilizados em consultórios dentários, em sessões de 40 minutos seria necessário trocar o gel pelo menos 4 vezes!

A desvantagem é que, se o seu caso for mais grave, para obter melhores resultados você tem que utilizar kits com concentrações mais altas, onde em alguns casos as concentrações podem chegar aos 40%.

A alternativa então é fazer visitas mais regulares ao dentista para sessões de clareamento ou comprar mais kits de clareamento.

É necessário que você entenda que para conseguir um branqueamento total e um sorriso de estrela de cinema pode ser necessário bastante tempo, deve ser feito com moderação. Querer acelerar o processo por vez podem haver consequências desastrosas.

Clarear os dentes com muita frequência não é aconselhável!

Um dos problemas com a utilização de gel fabricado a partir de compostos com PH neutro e concentração mais elevad de Peróxido é, como já referimos, a sensibilidade dentária, que em alguns casos pode ser quase insuportável.

Também podem acontecer lesões na parte interna do dente, na polpa (*nervo*), que vão desde uma simples inflamação até a necrose do tecido pulpar.

Utilize sempre um kit de clareamento com PH neutro e estabilizado para prevenir a ocorrência de problemas e diminuir a sensibilidade e desconforto provocados pelo Peróxido.

Também existem kits caseiros, um pouco mais caros, que fornecem junto com o gel e moldeiras a lâmpada de ativação, produzindo melhores resultados e menos problemas.



## Lâmpadas para Clareamento Dental Caseiro e Consultórios

A maioria das lâmpadas usadas hoje em dia não melhoraram muito os efeitos do clareamento, tanto nos tratamentos com kit caseiros, com lâmpadas menos potentes e mais baratas, como nos feitos em consultório por dentistas.

É um fato estabelecido que todos os tipos de luz, exceto LED, provocam desidratação dos dentes e, em consequência, sensibilidade dentária. Além disto, os produtos de clareamento existentes hoje em dia muitas vezes dispensam este tipo de ativação, sendo muito mais uma questão de marketing do que realmente de eficácia ou rapidez no processo de branqueamento.

No entanto, existe uma lâmpada que você deve considerar se quiser fazer o clareamento num consultório odontológico, a **NATURAL+™ LEDE lamp** da MeoDental, que é feita com a tecnologia **LED (Light Emitting Diode)**. Este sistema não emite nenhum calor e a radiação UV (Ultra Violeta) é zero, não provocando nenhuma desidratação nos tecidos dentários e nenhuma sensibilidade (exceto a sensibilidade provocada pelo próprio Peróxido).

Existem versões de lâmpadas LED para serem utilizadas com os kits de clareamento caseiros, no entanto os custos são exageradamente altos.

As lâmpadas de LED são as únicas no mercado preparadas para a ativação do gel de clareamento à base de Peróxidos concebidas para acelerar o clareamento que não provocam efeitos secundários, se for optar por este tipo de clareamento informe-se qual o seu dentista utiliza.



## Clareamento Dental e Sensibilidade Dentária

A **sensibilidade dentária** após o clareamento dental pode ser um grande problema para algumas pessoas, mas é necessário que fique bem claro algumas considerações sobre o assunto.

A sensibilidade provocada pelo clareamento, quando é feito de forma correta e com as indicações do fabricante ou do dentista (caso opte por comprar o kit num consultório odontológico), não é permanente nem é prejudicial. No entanto pode causar uma dor que varia de um leve formigamento à dores bastante fortes e agudas.

Depois de ter decidido submeter-se a um clareamento dental você precisa estar ciente de todos os aspectos, seja um tratamento feito em consultório ou com kits caseiros. Mesmo as tiras de clareamento, que são consideradas as mais inofensivas, podem causar problemas.

O processo de clareamento é feito com produtos químicos fortes, Peróxido de hidrogênio e Peróxido de carbamida. O grau de sensibilidade após cada sessão pode ser determinado por três fatores:

- Genética
- Estabilidade do produto utilizado
- Reação ácida

Antes de começar o clareamento é importante você compreender um pouco sobre sensibilidade dentária:

### O que causa sensibilidade no clareamento?

Dentro de cada dente existem milhões de pequenos túbulos, que começam na polpa (nervo do dente) e estende-se até os limites das superfícies exteriores. No interior destes túbulos existe um fluído que, quando se deslocam, provocam a sensibilidade.

Estes movimentos são impedidos pela saliva que está na parte superior dos dentes, selando estes pequenos poros, impedindo qualquer movimento e qualquer sensibilidade.

Durante o clareamento dental o gel clareador quebra esta saliva e estes orifícios, que ficam mais abertos, criando a sensação de sensibilidade.

O impacto desta sensibilidade varia muito de pessoa para pessoa, devendo-se elevar em consideração:

### 1 - Reação ácida

Esta é a maior questão sobre sensibilidade durante o clareamento dental. O gel reage de forma diferente sobre o esmalte, dentina e gengivas, sendo o maior responsável pela sensibilidade. Se os seus dentes tiverem pequenas fendas e se possuir recessão gengival, o consumo diário de alimentos pode enfraquecer o esmalte e tornar mais suscetível de sensibilidade durante o clareamento.

Estes pontos mais fracos podem causar pequenas aberturas no esmalte dos dentes, fazendo com que os ácidos penetrem e dissolvam os túbulos.

Se você pensa realizar um clareamento dental deve ter a certeza de que tem condições de realizar tratamentos odontológicos que possam ser necessários em caso de sensibilidade aguda e persistente. Uma visita ao dentista antes de realizar o clareamento pode ajudar a identificar esta pré disposição à sensibilidade dentária.

## 2 - Estabilidade do produto utilizado

Tenha sempre muito cuidado ao utilizar produtos de clareamento desconhecidos, a fabricação de gel de clareamento tem que cumprir diversas normas e requisitos para que seja realmente efetivo e produza resultados satisfatórios.

Após 48 sem escovar corretamente os dentes a placa bacteriana começa a se transformar em tártaro e as manchas começam a se tornar mais profundas, sendo necessário que o gel clareador tenha um grau de eficácia bastante elevado para corrigir estas imperfeições que vão se formar.

Nestes casos a escovação com pastas de dente branqueadoras já não vão prevenir as manchas, será necessário recorrer ao gel clareador.

Se as condições de fabricação, armazenamento e transporte do produto não seguirem regras rigorosas, a eficácia será perdida e você não vai obter os resultados desejados.

A maioria dos fabricantes honestos opta por produzir o gel em pouca escala, para que a logística seja ideal e as concentrações de Peróxido não tenham que ultrapassar uma média de 25%.

O ideal é que o produto tenha uma estabilidade grande e a proporção ácido/alcalino seja neutra, o que só acontece quando as condições em todo o processo sejam rigorosamente respeitadas.

Como isto é muito difícil de respeitar e há sempre algum processo ao longo da cadeia de produção, transporte e armazenamento estão muitas vezes sujeitas à falhar, alguns fabricantes optam por produzir concentrações próximas aos 40%. Quando o produto chega ao consumidor final estas concentrações já são bem menores.

É necessário muito cuidado ao optar por estes produtos, os problemas com sensibilidade poderão ser bastante maiores conforme as condições em que foi produzido o gel de clareamento e todas as etapas até chegar a você. Em casos extremos o gel irá provocar uma maior destruição dos túbulos dentinários aumentando a sensibilidade durante e após o tratamento.

Não acredite em promessas de clareamento em sessão única durante 30 minutos. Se isto acontecer é porque a concentração ácida é muito maior do que o recomendado.

## 3 – Genética

A melhor analogia que se pode fazer quanto à genética é que pessoas expostas ao sol vão adquirir um bronzeado diferente. No clareamento dental acontece a mesma coisa, pessoas diferentes terão resultados diferentes.

O mesmo serve para a sensibilidade, dificilmente os efeitos do clareamento serão iguais em pessoas diferentes.

Problemas de saúde oral também vão influenciar na eficácia do tratamento.



## O Que Você pode Comer Após o Clareamento Dental

Se você acabou de fazer um tratamento de clareamento dental deve ter alguns cuidados com o que vai comer logo a seguir.

Comer determinados alimentos poderá ajudar a manter o clareamento por mais tempo, assim como se comer alguns outros poderá prejudicar bastante a estética, principalmente se realizou o tratamento com kit caseiro.

Muita gente perguntada quanto tempo o clareamento irá durar, a resposta varia muito conforme o estilo de vida, genética e outros fatores que vimos anteriormente. Mas se tiver alguns cuidados com a alimentação o efeito branqueador será de muito maior duração.

Antes de iniciar um clareamento dental deve ter em consideração de que não é apenas colocar uma tira branqueadora nos dentes durante 25 minutos que o problema vai estar resolvido! É necessário algum esforço e alteração nos seus hábitos e estilo de vida para que o efeito seja muito mais longo.

E a alimentação é um dos fatores mais importantes no sucesso de tratamentos estéticos de clareamento dental.

Ingerir vinho tinto, café, chocolate, sucos com corantes e chocolate, são alguns alimentos que irão prejudicar. Se forem consumidos logo após o tratamento de clareamento os efeitos serão devastadores.

Outros alimentos poderão trazer bastante benefícios, como comer frutas (maçã, morangos) e legumes fibrosos (feijão verde, cenoura, aipó). Ao mastigar irão passar pela superfície dos dentes auxiliando na higienização e remoção de pigmentos. Eles também ajudam a promover um maior fluxo de saliva, o que neutraliza os ácidos e protege os dentes.

Mesmo que você não faça nenhum tratamento de clareamento dental estes alimentos, se consumidos regularmente, vão auxiliar a que os seus dentes sejam mais brancos e brilhantes.

Produtos lácteos, principalmente os que possuem alta concentração de cálcio, também vão ajudar a ter dentes mais brancos, além de que o ácido láctico presente nestes alimentos ajudam a combater as cáries dentárias. Queijos mais duros, por exemplo, ao serem mastigados ajudam a remover partículas de alimentos alojadas à volta dos dentes.

Para ter um sorriso branco e brilhante você não precisa alterar radicalmente os seus hábitos de vida e alimentares, no entanto esteja ciente de que alguns cuidados extras irão beneficiar a sua saúde em geral e em consequência a saúde oral, tornando os seus dentes muito mais bonitos.

## Capítulo 4



## Os Benefícios do Clareamento Dental

Hoje em dia os padrões de beleza estão muito diferentes do que eram antigamente. No Brasil, após a década de 70 do século passado, houve um grande aumento no número de dentistas, a Odontologia Estética ganhou muito mais espaço. Atualmente, com as condições econômicas da população melhorando bastante, a procura por **tratamentos estéticos** aumentou exponencialmente.

Se até há bem pouco tempo atrás a prioridade era para os tratamentos restauradores e corretivos, hoje em dia é muito mais para a estética. O clareamento dental não irá trazer benefícios diretos para a saúde dos dentes, mais vai afetar a sua aparência e você vai colher outros benefícios.

Os dentes mais brancos e brilhantes podem tornar o sorriso mais atrativo e sexy, sua aparência irá ficar muito melhor em vídeos e fotografias e sua **autoestima** será muito maior. Se você se sentir mais atraente e com mais confiança, vai sorrir muito mais, o que também irá trazer muitos outros benefícios em suas relações sociais, familiares e laborais.

De acordo com estudos da Revista Norte Americana New York Times o que as pessoas reparam primeiro quando conhecem alguém é o sorriso:



## Sorrir vai melhorar a sua saúde

Quando você sorri você relacha, é um fato comprovado. Estar relaxado reduz o estresse, que por sua vez reduz a pressão sanguínea, melhorando a saúde. Um excelente cuidado com a saúde oral, incluindo o clareamento dental, vai prevenir problemas e você vai viver muito mais tempo.

## Você vai se sentir mais confiante

Beleza interior vem da melhora da autoestima, respeito próprio e autoconfiança. Quando nos sentimos mais atraentes nos sentimos melhores com nós próprios. Estes são os ganhos que você terá com um clareamento dental.

## 7 Benefícios que o Clareamento Dental irá produzir na sua aparência

Um sorriso bonito vai completar o quadro geral da sua aparência, basta ver o contraste que é o de uma pessoa muito atraente mas com o sorriso amarelado.

Cabelo, maquiagem, roupas, sapatos e postura estão relacionados com o seu sorriso. Você pode ter toda a beleza do mundo, mas se tiver dentes muito amarelados não vai conseguir rir espontaneamente para todo mundo.



Um sorriso bonito e atraente vai impactar a sua beleza interior e exterior de 7 maneiras diferentes:

1. As pessoas vão te olhar de outra maneira
2. Você vai ficar muito melhor em fotos e vídeos
3. Dentes brancos e bem cuidados dizem muito sobre uma pessoa, está associado com boa saúde, boa higiene e aparência mais jovem
4. Um sorriso saudável e branco é muito envolvente, faz uma grande diferença nas relações sociais
5. Sorrir para alguém incentiva as pessoas a sorrirem de volta
6. Você vai se sentir mais autoconfiante
7. Dentes brancos causam um maior contraste e faz sobressair os olhos, maquiagem, batom, rímel e bronzado

## Capítulo 5



## Produtos Para Clareamento Prós e Contras

Hoje em dia existe uma variedade muito grande de **produtos de clareamento dental** no mercado, o que pode tornar muito confuso a escolha do kit de clareamento.

Se você perguntar para qualquer dentista, eles vão te dizer que o melhor método é o profissional, feito em consultório odontológico. Realmente é a melhor maneira de clarear os dentes, a mais eficaz e a mais rápida de ficar com os dentes brancos.

Mas nem todo mundo pode gastar dinheiro com tratamentos estéticos. Além disto, há outros fatores, como o medo de dentista, o que impede muita gente de recorrer à profissionais para realizar qualquer tipo de tratamentos, mesmo os mais simples como o clareamento dental.

Embora os dentistas não recomendem que se faça clareamento em casa, todos concordam que os kits caseiros tem um bom grau de eficácia. De acordo com estudos os produtos existentes hoje em dia no mercado para clarear os dentes em casa, se forem utilizados com regularidade e de maneira consistente, podem deixar os dentes mais brancos e durar muito mais tempo do que qualquer procedimento realizado por dentistas.

Outra vantagem é que a maior parte dos kits caseiros contém exatamente os mesmos ingredientes ativos que os utilizados nos consultórios dentários, o Peróxido de hidrogênio e o Peróxido de carbamida. Embora quase sempre em concentrações menores do que os utilizados por profissionais, se o clareamento em casa seguir instruções rigorosas o efeito final será o desejado.

A maior vantagem do clareamento dental caseiro é o baixo custo, ter dentes brancos e brilhantes hoje em dia deixou de ser privilégio para quem pode gastar um pouco mais, está ao alcance de qualquer um.

A maior parte dos **kits de clareamento dental caseiro** tem um custo inferior a R\$ 100,00, o que é muito inferior à média cobrada pelos dentistas, onde dificilmente um clareamento das duas arcadas dentárias fica por menos de R\$ 500,00.

E estes preços praticados por profissionais muitas vezes acabam sendo acrescidos de outros tratamentos, como profilaxia, radiografias, etc.



Mas estes kits para serem utilizados em casa podem ter algumas desvantagens, que são:

## 1 - Adequação

Os kits de clareamento podem ser utilizados por qualquer um, mas pessoas diferentes tem necessidades diferentes. O que pode ser eficaz para alguns pode não ser eficaz para outros.

Algumas pessoas tem os dentes mais sensíveis e a gengiva mais susceptível a ter problemas, o que também poderá afetar a eficácia do kit.

Outro fator é a aptidão para utilizar os kits caseiros, algumas pessoas nem a higiene oral conseguem realizar corretamente, e os produtos de clareamento caseiros nem sempre são muito fáceis de aplicar e utilizar

## 2 - Produtos químicos fortes

Você não vai saber qual é a reação no seu organismo antes de utilizar qualquer produto de clareamento. Se você não tem noção do grau de sensibilidade dos seus dentes, por exemplo, não vai saber o que vai acontecer antes de utilizar um determinado produto. Nestes casos é melhor consultar um dentista antes de tentar fazer o clareamento em casa.

## 3 - Moldeiras não se adaptam

Muitos kits de clareamento trazem moldeira para a inserção do gel clareador, que vão ser colocadas na boca. Mas, embora alguns kits tragam moldeiras que são adaptadas em casa, outros utilizam tamanhos padrões, pequenas e grandes.

Se estas moldeiras não se adaptarem perfeitamente à sua boca, a eficácia será comprometida. Com moldeiras pequenas demais o gel não vai atingir todas as áreas dos dentes e o clareamento não será homogêneo. Moldeiras muito pequenas podem fazer com que o gel saia para fora e provoque queimaduras na gengiva

Tenha a certeza de que o kit escolhido seja totalmente adequado ao seu caso. Em alguns casos, se nenhum funcionar corretamente, pondere realizar o clareamento dental num profissional.



## Principais Tipos e Produtos de Clareamento Dental

### Pastas de Dentes Branqueadoras



Existem hoje em dia no mercado muitas pastas de dentes branqueadoras, que prometem deixar os dentes mais brancos e brilhantes.

Na realidade nenhuma delas possui os principais elementos químicos encontrados nos kits de clareamento, o Peróxido de hidrogênio e o Peróxido de carbamida. Na sua composição estão presentes alguns produtos que vão realizar uma maior abrasão no esmalte dos dentes durante a escovagem, e não clarear quimicamente como o gel de clareamento.

Estes cremes dentais podem ser excelentes para remover manchas superficiais se utilizados durante algum período de tempo, geralmente de 15 a 30 dias. Pelo auto poder de abrasão podem causar outros problemas, como a sensibilidade dentária. Se forem utilizados por um longo período de tempo também vão danificar o esmalte dos dentes, levando a que o a acumulação de placa bacteriana e tártaro seja maior, acabando por ter um efeito inverso: ao invés de clarear, os seus dentes vão ficar mais amarelados e com manchas.

É sempre recomendado escovar os dentes com estas pastas branqueadoras duas vezes por dia. Na terceira escovação diária deve utilizar uma pasta de dentes normal para que seus dentes recebam as doses de fluor recomendadas e para que o esmalte tenha tempo de se regenerar após a utilização dos cremes branqueadores.

Em casos onde a sensibilidade dentária seja maior, existem excelentes cremes dentais que ajudam a amenizar o problema. Se este é o seu caso, interale o uso das pastas branqueadoras com as de sensibilidade. Em casos mais extremos pode realizar a escovação primeiro com a que clareia e logo a seguir com a de sensibilidade.

No geral não existem grandes diferenças nas **marcas de pastas de dente** encontradas no mercado. Tanto a **Colgate**, **Oral-B** e **Crest** produzem resultados iguais. Para sensibilidade a Sensodyne durante muito tempo foi a líder do mercado, mas as outras marcas hoje em dia já fabricam excelentes pastas de dente que combatem a sensibilidade.

Assim como nos outros produtos de clareamento os resultados variam de pessoa para pessoa, experimente marcas diferentes para ver qual se adequada ao seu caso.

## Fitas de Clareamento



As fitas de clareamento dental são recentes no Brasil, no entanto em outros países já são utilizadas há bastante tempo. São as líderes de mercado quando se fala em clareamento dental caseiro, o que se justifica não pela excelentes resultados, e sim pelo baixo preço.

Estas fitas de clareamento dental caseiro contém na sua composição os produtos que são utilizados por dentistas, o Peróxido de hidrogênio e o Peróxido de carbamida. Só por isto já é possível dizer que irão trazer resultados.

**Atenção!** Devem ser evitadas nos seguintes casos:

- ◆ Dentes desalinhados: o clareamento não será homogêneo e o seu sorriso poderá se transformar num verdadeiro arco íris)
- ◆ Recessão gengival: se você possui raízes expostas, esta área não está recoberta por esmalte. Os peróxidos em contato com estas áreas das raízes irão fazer com que a sensibilidade dos dentes aumente exponencialmente
- ◆ Dentes posteriores muito amarelados: se a tonalidade amarelada dos seus dentes posteriores for muito grande o contraste no final do tratamento destes dentes com os da frente serão muito grandes. As fitas só clareiam de canino à canino.
- ◆ Portadores de próteses e restaurações estética: as fitas não vão clarear os dentes de próteses fixas ou removíveis e não alteram a cor das zonas dos dentes que foram restauradas com resinas compostas ou qualquer outra material utilizado por dentistas.
- ◆ Manchas profundas: as fitas possuem baixas concentrações dos elementos que clareiam os dentes, são mais efetivas em casos onde as manchas são menos profundas.

A marca mais comum de encontrar no Brasil nas farmácias e alguns supermercados é a **Oral-B 3D Whitestrips**, embora seja possível comprar outras marcas através de sites na internet.

O preço médio é de R\$ 70,00 o pacote com 14 unidades, que devem ser utilizadas conforme as especificações do fabricante. Geralmente o clareamento com fitas dura 6 meses.

Durante os dias em que for feito o tratamento poderá ser necessário utilizar uma pasta de dentes para dentes sensíveis. Em caso de muita sensibilidade, problemas na gengiva ou clareamento irregular e não homogêneo deve suspender imediatamente o clareamento.

## Gel de Clareamento



Entre os sistemas de clareamento dental caseiro os que trazem melhor resultados são os que utilizam gel e moldeira.

Com a utilização do gel o clareamento fica muito mais homogêneo e atinge todos os dentes. O princípio ativo é exatamente o mesmo do que no gel utilizado por dentistas, os peróxidos de hidrogênio e carbamida.

No entanto estes kits possuem algumas vantagens e desvantagens.

Desvantagens do gel de clareamento:

- ◆ Se você sofre de muita sensibilidade dentária poderá piorar o problema
- ◆ Se utilizar se não possui coordenação motora suficiente para manipular o gel e moldeiras
- ◆ Moldeiras incluídas nem sempre se adaptam perfeitamente a todos os tipos de boca
- ◆ Alguns kits não trazem a moldeira, que devem ser confeccionadas por um dentista  
Não clareia próteses e restaurações estéticas

Vantagens do gel de clareamento:

- ◆ Grau de clareamento igual ao feito no dentista
- ◆ Custo muito mais reduzido do que o feito por profissionais
- ◆ Clareamento homogêneo, atinge todas as superfícies dos dentes
- ◆ Clareamento muito satisfatório em casos de manchas profundas
- ◆ Duração do clareamento superior a 1 ano

No Brasil é difícil encontrar estes kits de gel de clareamento em farmácias e supermercados por não serem considerados um produto cosmético. No entanto é comercializado em muitos sites na internet, onde a marca mais conhecida e utilizada é o **Sistema Bella de Clareamento Dental**. O preço médio é de R\$ 90,00 para cada kit completo. Em casos mais graves podem ser necessários dois ou três kits.

Como no clareamento dental com fitas, em casos de sensibilidade ou queimaduras e irritações na gengiva deve suspender o tratamento. É também recomendado a utilização de creme dental para sensibilidade após cada sessão de clareamento.

## Canetas de Clareamento



Dos métodos caseiros para escovar os dentes, as canetas de clareamento dental são os menos efetivos. Na sua composição também estão presentes os peróxidos, que promove o branqueamento químico dos dentes.

Por serem aplicadas individualmente em cada dente com uma ponta aplicadora, os riscos de sensibilidade dentária ou queimaduras são muito reduzidos, no entanto exigem habilidade para aplicar corretamente.

Um dos inconvenientes e talvez a maior desvantagem

Um dos inconvenientes e talvez a maior desvantagem é não atingir todas as superfícies dos dentes, principalmente os espaços proximais (entre os dentes). O resultado final não fica homogêneo e não remove manchas mais profundas entre os dentes.

Estas canetas clareadoras não se encontram em farmácias ou supermercados no Brasil, podem ser compradas através da internet. O preço varia de R\$ 50,00 à R\$ 80,00, conforme o modelo escolhido. Não recomendamos nenhuma marca em especial.

## Clareamento Dental no Dentista



O clareamento dental feito por profissionais é sem sombra nenhuma de dúvidas o mais. Os riscos de problemas são mínimos e o grau de clareamento excelente na maioria dos casos.

Em casos de utilização de próteses fixas, removíveis ou implantes, a parte estética também poderá ser retificada pelo profissional após o tratamento de clareamento.

Pode ser feito com ou sem luz ativadora, entretanto em ambos os casos é utilizado o gel de clareamento. Hoje em dia já não há a necessidade de moldeiras, o que barateia um pouco os custos e o processo fica muito mais rápido.

Nos casos onde a luz é utilizada os resultados são um pouco mais rápidos, mas mesmo sem a luz o processo não costuma ser feito em mais do que duas sessões. O tempo durante as sessões varia conforme o produto utilizado pelo dentista e pelo grau de clareamento pretendido.

A maior desvantagem deste tipo de clareamento é o custo mais elevado, mas poderá compensar muito o resultado final, além de todo o processo ser acompanhado por alguém capacitado para resolver os problemas que possam aparecer.



## Dúvidas Frequentes sobre Clareamento Dental

### Porque meus dentes não ficaram totalmente brancos?

O clareamento dental devolve aos seus dentes a cor natural que eles tinham antes de adquirirem manchas. O clareamento apenas remove esta coloração. Também é necessário compreender o que causou as manchas, se são mais superficiais ou profundas. As mais superficiais, causadas por café, fumo ou vinho tinto, são mais facilmente removíveis. As causadas por antibióticos, por exemplo, são muito mais difíceis de remover

### O clareamento dental é prejudicial?

Não! Ao contrário da crença popular, o clareamento dental não é prejudicial para os dentes e nem para o organismo. Problemas como a sensibilidade dentária, que quando causados pelo clareamento, são passageiros. Em outras situações você pode ter sensibilidade, como ao tomar bebidas muito quentes ou frias.

### Quanto tempo vai durar o clareamento? É para a vida toda?

O tempo que vai durar depende de muitos fatores, como os cuidados com a dieta, higiene e tipo de produto utilizado. Não é para toda a vida e deve ser reforçado conforme seja necessário. O uso de pastas de dentes branqueadoras e uma excelente higiene vão prolongar por muito tempo os efeitos do clareamento.

### O clareamento estraga prótese, restaurações e implantes?

Não. Os produtos de clareamento só vão atuar nos tecidos dentários, não provocando nenhum tipo de problemas em tratamentos dentários que tenha realizado anteriormente. Em alguns casos, por motivos estéticos, poderá ser necessário realizar outros tratamentos estéticos.

### Uso aparelho nos dentes, posso fazer clareamento?

Não deve fazer o clareamento quando utiliza aparelho nos dentes, a manutenção do branqueamento não será totalmente efetiva e algumas áreas dos dentes poderão sofrer alterações diferentes ao longo do tempo. Espere terminar o tratamento ortodôntico para fazer o clareamento dental.

### A partir de que idade é que se pode fazer clareamento dental?

A partir do final da adolescência. Muitas vezes os dentes das crianças apresentam manchas provocadas por outros fatores, seja má higiene ou mesmo bactérias que provocam pequenas manchas pretas ao redor dos dentes. Nestes casos podem ser removidas com uma profilaxia no dentista.

## O que causa as manchas nos dentes?

As manchas nos dentes são causadas por 3 razões:

1 - Descoloração extrínseca: o esmalte ou camada mais externa dos dentes ficam coradas por alimentos ou outras substâncias (vinho, chá, café, coca cola, fumo, etc)

2 - Manchas intrínsecas: ocorre quando a dentina, camada interna do dente, descolore. As razões são várias:

- Excesso de flúor na água tomada quando se é criança.
- Se a mãe tomou determinados antibióticos durante a segunda metade da gravidez.
- Traumas ou quedas também podem provocar manchas intrínsecas.
- Alguns antibióticos tomados durante a infância quando os dentes permanentes estão se formando (tetraciclina).

3 – Idade: com a idade os dentes também tendem a descolorir naturalmente, a dentina fica mais amarelada e a camada de esmalte fica mais fina.

## Como sei qual kit de clareamento caseiro é melhor para mim?

Antes de comprar o kit de clareamento, leve em consideração:

- O que manchou os seus dentes?
- Qual é a cor natural dos seus dentes?
- Você sofre de sensibilidade?
- Qual é a cor do seu dente atual
- Em quanto tempo você quer clarear?

Com estas informações será muito mais fácil decidir qual o tipo de kit de clareamento é melhor para você.

## Posso comer logo após fazer o clareamento?

Deve aguardar pelo menos 1 hora após a sessão de clareamento para ingerir alimentos ou líquidos, exceto água. Durante este período os seus dentes poderão adquirir mais manchas, a acidez da cavidade oral estará alterada e a porosidade dos dentes será maior.

## Conclusão

Espero que este guia tenha sido um bom auxílio para esclarecer um pouco mais sobre o clareamento dental. Apesar de ser um procedimento simples há muitos fatores que devem ser levados em consideração na hora em que for optar por um tipo de clareamento.

Devido à relativa escassa oferta de produtos de clareamento existentes em farmácias e supermercados no Brasil, muitos optam por comprar online. Para estes, alguns conselhos:

- Verifique o método de entrega
- Leia a opinião de outras pessoas que já utilizaram
- Compare preços
- Certifique-se de que está comprando num website seguro

Atualmente o clareamento dental é acessível para qualquer pessoa, os benefícios são infinitamente superiores aos riscos e a sua qualidade de vida vai melhorar muito ao optar por fazer um clareamento dental, mas desde que acompanhado de uma revisão de seus hábitos de higiene oral, dieta e estilo de vida.

Obrigado!

***J. Ferreira***