



# Nem toda pasta de dente é igual



O que **realmente importa**  
na saúde dos seus  
dentes e gengivas





A pasta de dente  
pode ajudar  
sua boca.

Mas também pode  
desgastar, irritar e  
mascarar problemas.

Nem sempre a pasta mais famosa,  
mais forte ou mais 'completa'  
é a melhor para você.

A melhor escolha depende da sua boca,  
dos seus sintomas, dos seus hábitos  
e do seu risco individual.





# Flúor: benefício com critério

O flúor foi um dos grandes avanços na prevenção da cárie.

Ele continua sendo útil, especialmente em pessoas com maior risco de cárie, boca seca, higiene difícil, uso de aparelhos, dieta rica em açúcar ou histórico de cáries frequentes.

Mas, como tudo em saúde, precisa de indicação, quantidade adequada e bom senso.



## Mais nem sempre significa melhor.



Quer entender melhor o que a ciência discute sobre flúor, exposição total, tireoide e desenvolvimento infantil?

Acesse o material complementar no site da clínica.

[bioesthetics.com.br](https://bioesthetics.com.br)





# Cárie não depende apenas da pasta.

A cárie é uma doença multifatorial.

Ela pode envolver saliva, alimentação, frequência de açúcar, microbiota oral, boca seca, higiene, minerais, vitaminas, hábitos e condição geral do organismo.



Trocar a pasta pode ajudar em alguns casos.

Mas não substitui entender por que aquele problema está acontecendo.



**Trocar a pasta sem entender a causa pode ser simples demais para um problema complexo.**





# O que é RDA?

Entenda o que pode estar desgastando seus dentes.

RDA é uma medida de abrasividade da pasta dental. Quanto maior o RDA, maior pode ser o desgaste, principalmente em dentes sensíveis, com retração, raiz exposta ou escovação com muita força.

 RDA	 Abrasividade
Até 70	Baixa
70–100	Moderada
Acima de 100	Alta

Pastas clareadoras e mais abrasivas nem sempre são a melhor escolha.



**Nenhuma pasta deveria limpar às custas do teu esmalte.**



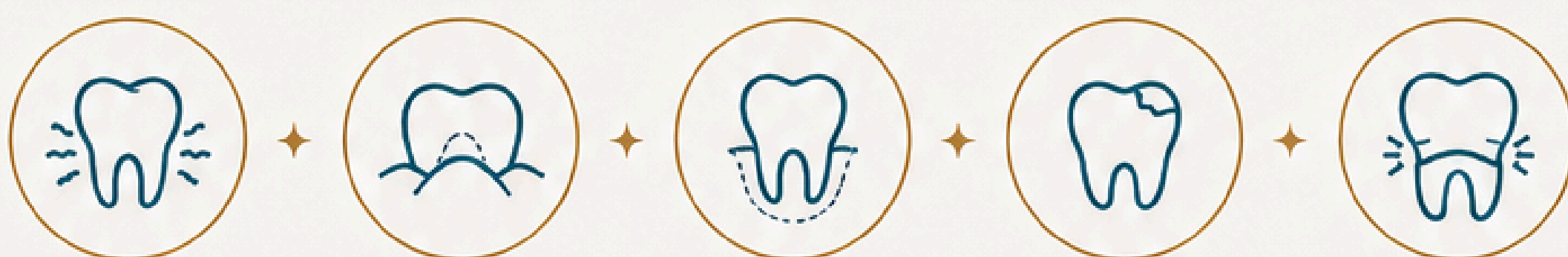


# Pastas clareadoras

Clarear não deveria significar desgastar.

Muitas pastas clareadoras removem manchas superficiais. O problema é que algumas fazem isso com maior abrasividade.

Em pessoas com sensibilidade, retração gengival, raiz exposta, desgaste, bruxismo ou erosão, esse uso pode piorar o quadro.

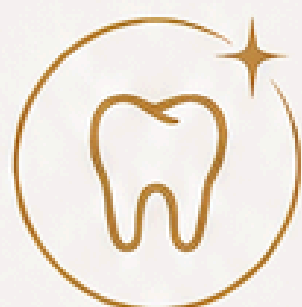


Nem toda sensação de limpeza significa cuidado real com o esmalte.



**Dente mais branco não deveria  
custar esmalte mais frágil.**





# Carvão ativado

Natural nem sempre significa suave.

Pastas com carvão ativado ficaram populares por prometerem clareamento natural. Mas algumas podem ser mais abrasivas e aumentar a rugosidade da superfície dos dentes, principalmente quando usadas com frequência ou com muita força na escovação.



O que parece natural nem sempre é indicado para todos.



**Natural também  
precisa de critério.**





# Sua boca não precisa ser esterilizada.

Saúde não é eliminar tudo. É equilibrar.

Na odontologia moderna, saúde não significa eliminar completamente as bactérias. Significa equilibrar o ecossistema oral. Uma microbiota saudável ajuda a proteger tecidos, participar do equilíbrio do ambiente da boca e colaborar com a saúde oral.



A boca precisa de equilíbrio, não de excesso.



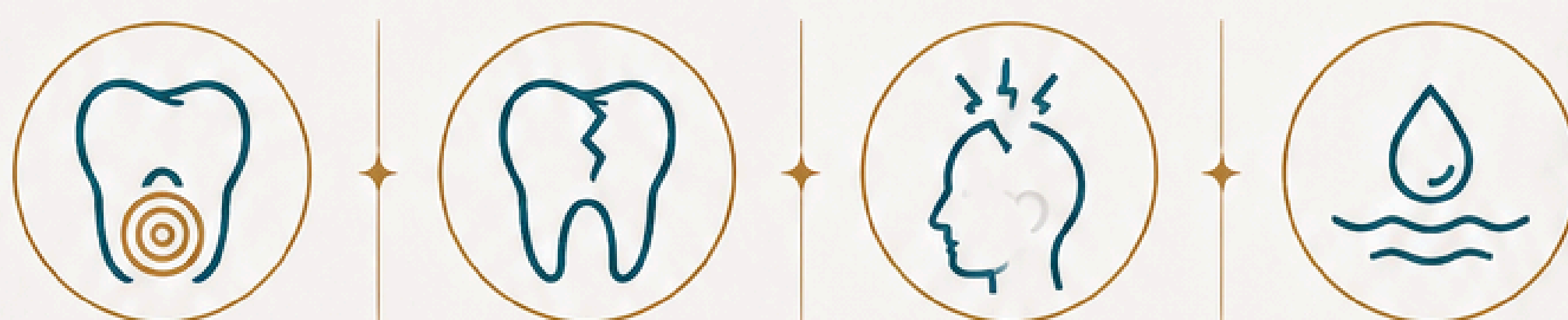
**Não precisamos dar atestado de óbito às bactérias. Basta um atestado de bom comportamento.**





# Sensibilidade não é normal.

Ela pode ser um **sinal**, não apenas um **sintoma**.



Pastas dessensibilizantes podem ajudar. Mas a sensibilidade também pode indicar retração, desgaste, trinca, erosão, apertamento, mordida desadaptada, boca seca, sono ruim, ansiedade ou inflamação.

Aliviar o sintoma é importante, mas **investigar a causa** é essencial.



**Sensibilidade é um aviso.  
Não apenas um incômodo.**





# Gengiva sangrando não deveria ser ignorada.

✦ Nem sempre é só escovação. ✦

Gengiva sangrando pode estar ligada a **biofilme, gengivite e periodontite**. Mas também pode piorar quando existe inflamação sistêmica, glicemia alterada, deficiência nutricional, anemias ou dificuldade de reparo.



Quando o sangramento é frequente, o ideal é investigar além do local.



Gengiva que sangra está pedindo atenção.





# Boca seca muda tudo.

Sem saliva suficiente, a boca perde proteção.

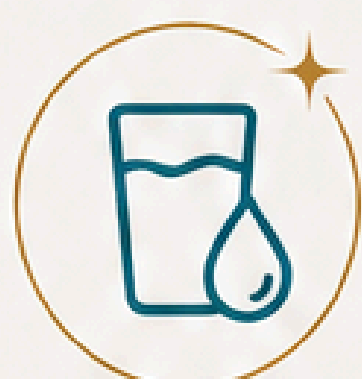
A saliva ajuda a proteger os dentes, controlar a acidez e participar da remineralização. Quando a boca fica seca, aumenta o risco de cáries, mau hálito, ardência, sensibilidade e inflamação.

Boca seca pode estar relacionada a medicamentos, hidratação, respiração bucal, sono, ansiedade e alterações sistêmicas.



## Saliva

Protege e equilibra sua boca.



## Hidratação

Mantém os tecidos e a mucosa saudáveis.



## Proteção

Fortalece contra cáries, inflamações e sensibilidade.



**Sem saliva suficiente, a boca perde uma de suas maiores defesas.**





# A boca reflete o corpo.

Saúde bucal não depende só da escova e da pasta.

Saliva, alimentação, sono, hidratação, minerais, vitaminas, hormônios, inflamação e hábitos participam da saúde dos dentes e gengivas. Quando um problema aparece muitas vezes ou não melhora como esperado, precisamos olhar além do sintoma.





**A boca mostra sinais do corpo inteiro.**





# Então, qual pasta escolher?

 Se você tem...	 Atenção	 Tipo de pasta
 Cáries frequentes	Avaliar dieta, saliva, frequência de açúcar e risco de cárie.	Fluoretada / anticárie
 Sensibilidade	Investigar retração, desgaste, trinca, erosão e apertamento.	Dessensibilizante
 Gengiva sangrando	Observar inflamação, glicemia, nutrição e saúde gengival.	Para gengiva / antigengivite
 Manchas	Cuidado com pastas abrasivas, clareadoras e carvão ativado.	Baixa abrasividade
 Boca seca	Investigar saliva, medicamentos, hidratação, sono e ansiedade.	Suave / hidratante



**A melhor pasta não é a mais famosa.  
É a mais adequada para a tua boca.**





# Saúde oral vai muito além da espuma.



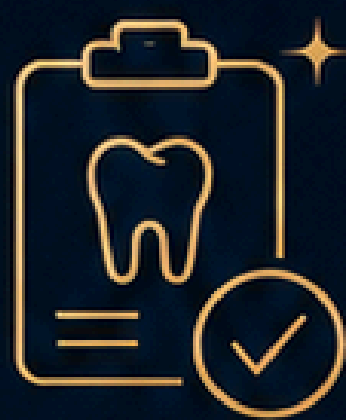
A pasta dental ajuda. Mas não substitui diagnóstico, escovação correta, alimentação equilibrada, hidratação, saliva saudável, bons hábitos e acompanhamento profissional.

A sua boca não precisa apenas de uma pasta.  
Ela precisa ser entendida.



Cuidar da boca é  
cuidar do corpo também.





# Agora você já sabe o que observar em uma pasta dental.

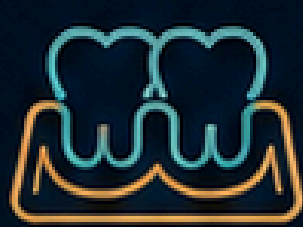
Mas se ainda tiver dúvida sobre qual pasta faz mais sentido para você, o melhor caminho é uma avaliação personalizada.

Cada boca tem uma história. Na consulta, avaliamos dentes, gengiva, saliva, hábitos, sinais de desgaste, sensibilidade, inflamação e fatores que podem estar influenciando sua saúde bucal.

A melhor escolha começa com diagnóstico.



Avaliação



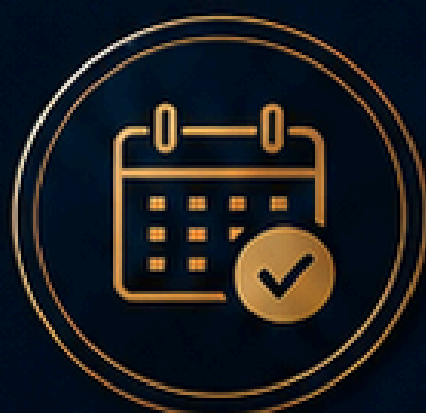
Análise  
personalizada



Fatores  
individuais



Saúde bucal  
integral



## Agende sua avaliação.

