

## **Impacto da Dieta no Processo do Clareamento Dental**

### **Autor(res)**

Rildo Batista Freire  
Vitória Kamylle Santos Araújo  
Ana Glória Gomes Pires  
Maria Eduarda Lima Lins  
Luisa Serra Oliveira Rodrigues  
Alanna Eduarda Valença De Alcântara

### **Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

### **Instituição**

UNIME LAURO DE FREITAS

### **Introdução**

Na rotina de uma clínica odontológica, a preocupação com a estética dos dentes é algo frequente. Muitos pacientes buscam tratamentos para melhorar a forma, posição e cor dos dentes, e o impacto desses procedimentos na aparência pode ser bastante significativo. Entre as queixas mais comuns, a alteração na cor dos dentes é recorrente, e é por isso que o clareamento dental é frequentemente a primeira escolha, além de se evidenciar como uma opção segura e conservadora. Uma dúvida comum entre os pacientes é sobre o consumo de alimentos com corantes e como isso pode afetar o resultado do clareamento. É comum surgirem dúvidas sobre a necessidade de evitar alimentos com corantes durante o clareamento dental. Bebidas como café, chá e vinho, além de alimentos como açaí, molho de tomate e refrigerantes de cola, são frequentemente citados pelos pacientes. A dúvida é: é realmente necessário suspender esses alimentos durante o tratamento clareador?

### **Objetivo**

O objetivo deste trabalho é analisar como o consumo de alimentos pigmentados afeta pacientes em tratamentos clareadores, identificar causas externas do manchamento dentário, entender as técnicas de clareamento e sua relação com a dieta, além de discutir as vantagens e desvantagens de consumir alimentos pigmentados durante ou após o clareamento dental.

### **Material e Métodos**

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica, com base em uma análise crítica da literatura sobre o impacto do consumo de alimentos e bebidas pigmentadas durante o processo de clareamento dental. A pesquisa foi fundamentada em artigos, revistas e livros digitais publicados entre 2004 e 2024, extraídos de plataformas como PubMed, Google Acadêmico e Scielo. Foram considerados apenas estudos disponíveis em português e inglês. Como critério de exclusão, foram descartados artigos que abordaram tratamentos clareadores com o uso de materiais como resinas ou outros que não fossem diretamente relacionados ao tema. Os critérios de inclusão focaram em pesquisas que investigaram a interação entre alimentos pigmentados e o clareamento dental.

## **Resultados e Discussão**

Durante o tratamento de clareamento dental, muitos pacientes enfrentam dificuldades com as restrições alimentares, especialmente aqueles que têm o hábito de consumir café regularmente. O café é frequentemente ingerido em grandes quantidades por seus consumidores diários, e a cafeína, presente na bebida, age como um estimulante do sistema nervoso central, podendo levar à dependência com o uso contínuo. De acordo com Cavalcante (2015), alimentos ricos em pigmentos aumentam o risco de manchas nos dentes. Essa observação levou Rezende (2013) a apontar que é comum que profissionais da saúde orientem seus pacientes a evitarem alimentos e bebidas pigmentadas durante o tratamento de clareamento dental, devido ao risco de manchar o esmalte dental. O clareamento dentário pode ser impactado pela ingestão de café e outros alimentos pigmentados, uma vez que o pH ácido e a pigmentação intensa do café favorecem a permeabilidade e a penetração de pigmentos na estrutura dentária (Attia et al., 2010).

## **Conclusão**

Este estudo cumpriu seu objetivo de analisar a influência de alimentos ricos em pigmentos no clareamento dental, concluindo que, embora o tratamento seja eficaz, o consumo de bebidas como café e vinho tinto pode acelerar o escurecimento dos dentes. No entanto, as discrepâncias observadas entre os estudos sobre a intensidade desse efeito destacam a importância de uma abordagem personalizada, levando em conta os hábitos alimentares específicos de cada paciente.

## **Referências**

- CAVALCANTE D. Influência da frequência de ingestão de café na cor dos dentes durante o clareamento com peróxido de hidrogênio a 35%. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- REZENDE, M., LOUGERCIO, A.D., REIS, A., KOSSATZ, S. Clinical effects of exposure to coffee during at-home vital bleaching. *Operative Dentistry*, v.38, n.6, p.299-236, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23570297/>. Acesso em: 03/05/2024.
- ATTIA, M.L., et al. Avaliação da eficácia de clareamento e da susceptibilidade ao manchamento de blocos dentais humanos e bovinos submetidos a dois agentes pigmentantes. Universidade do Vale da Paraíba, 2010. Disponível em: <https://biblioteca.univap.br/dados/INIC/cd/epg/epg4/epg4-59.pdf> Acessado em: 06/05/2024