SORRIDERE

Clareamento dental por dentro

Um guia visual para entender as opções e cuidar do seu sorriso



GUIA VISUAL PARA PACIENTES · 72 PÁGINAS

Dr. Marcelo Barboza Borille

Cirurgião-dentista · CRO-RS 14520 · Porto Alegre

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

MAPA DO GUIA

Encontre sua dúvida

Toque em uma parte ou use os atalhos abaixo.



01

Entender a cor

Páginas 1 a 12



02

Escolher com avaliação

Páginas 13 a 24



03

Luz e sensibilidade

Páginas 25 a 36



04

Respostas diferentes

Páginas 37 a 48



05

Cuidar durante e depois

Páginas 49 a 60



06

Dúvidas e próximos cuidados

Páginas 61 a 72

ATALHOS PARA CONSULTAR

Sensibilidade · 30

Alimentação · 50

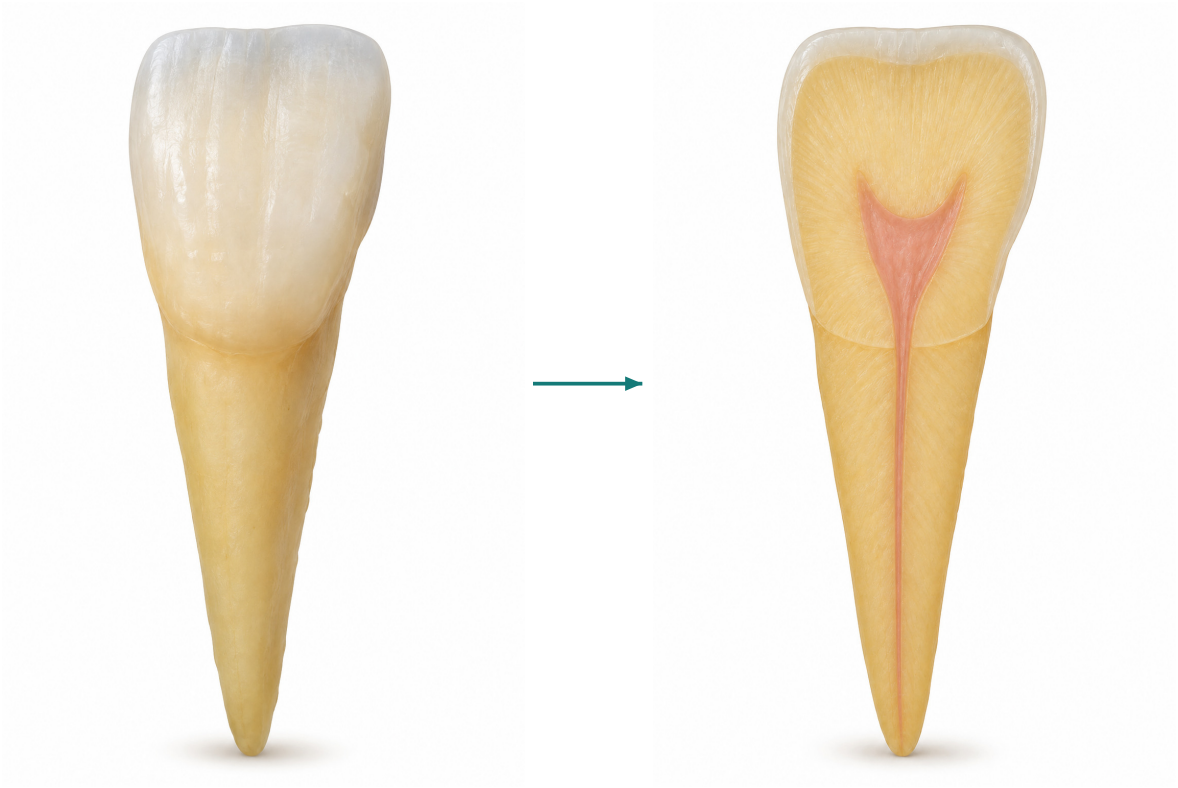
Resinas · 44

Consulta · 65

Glossário · 67

Fontes · 69

Um dente, dois jeitos de olhar



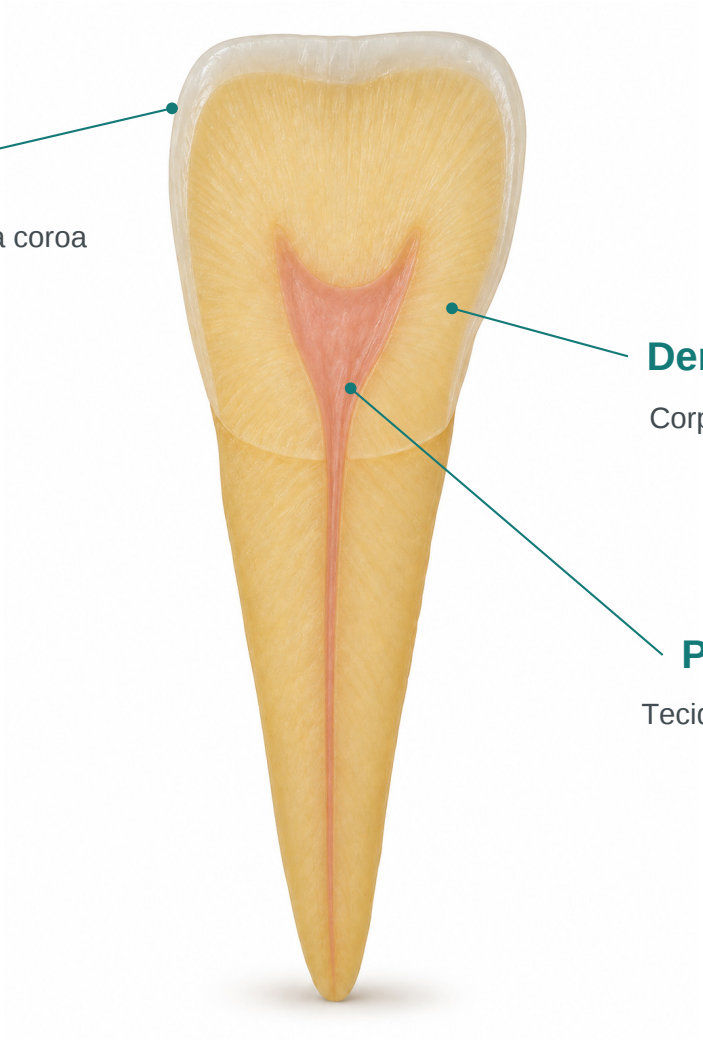
Por fora

Em corte

O corte abre uma janela para o interior do dente.
As imagens são modelos explicativos, sem escala real.
O tratamento começa pela avaliação de cada pessoa.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

A cor tem várias camadas



O esmalte deixa parte da luz passar. A dentina, logo abaixo dele, participa muito da cor que vemos. A polpa fica protegida no interior do dente.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

O que vemos vem de dentro também



Esmalte translúcido

Dentina sob o esmalte

O dente não tem uma cor única e opaca.
A aparência combina suas camadas e a luz que chega até elas.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

A cor pode mudar com o tempo



Uma aparência possível



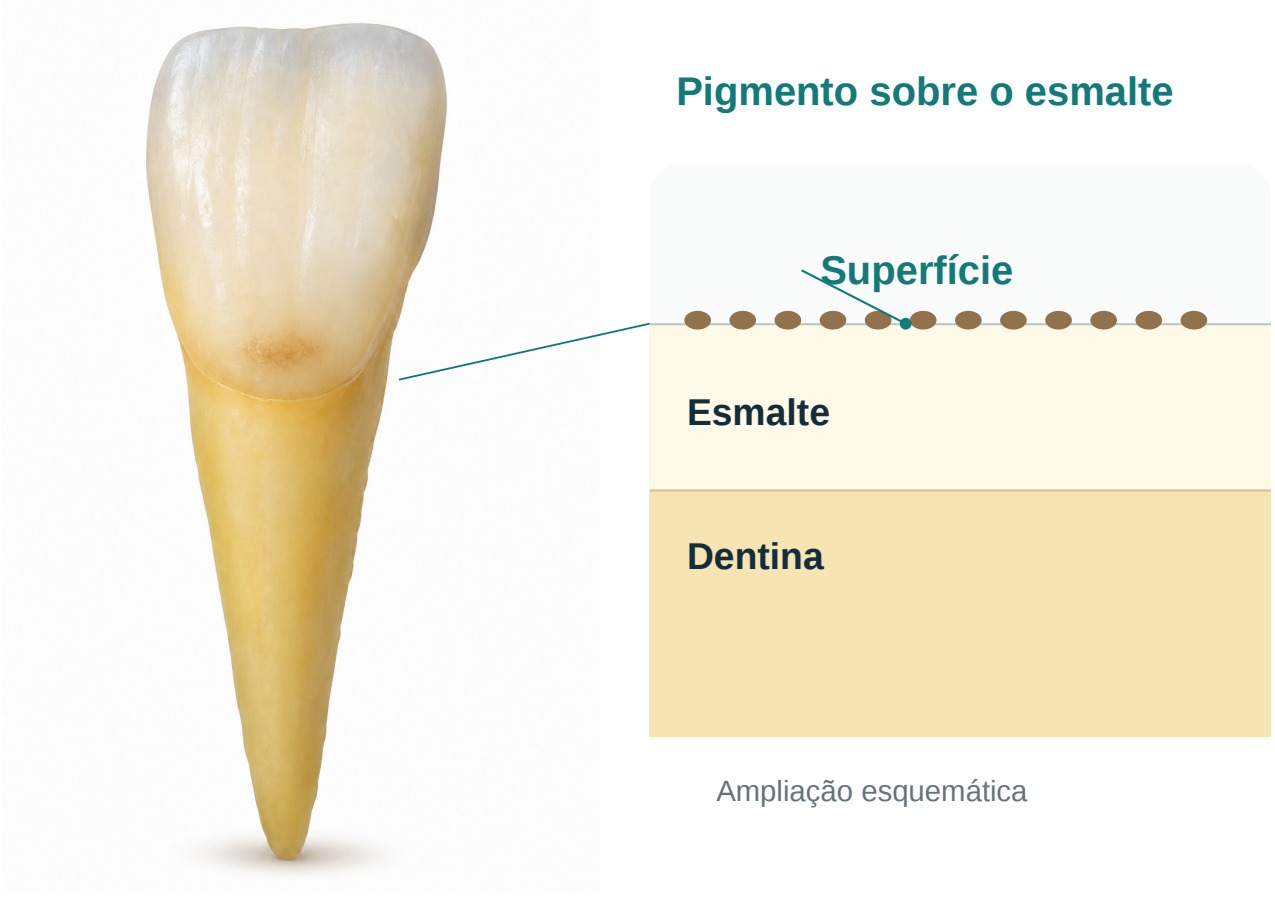
Outra aparência possível

Esmalte e dentina podem mudar com o tempo.
A cor pode ficar mais perceptível. Essas mudanças variam de uma pessoa para outra.

Variações ilustrativas, sem idade ou sequência obrigatória.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Algumas manchas ficam por fora

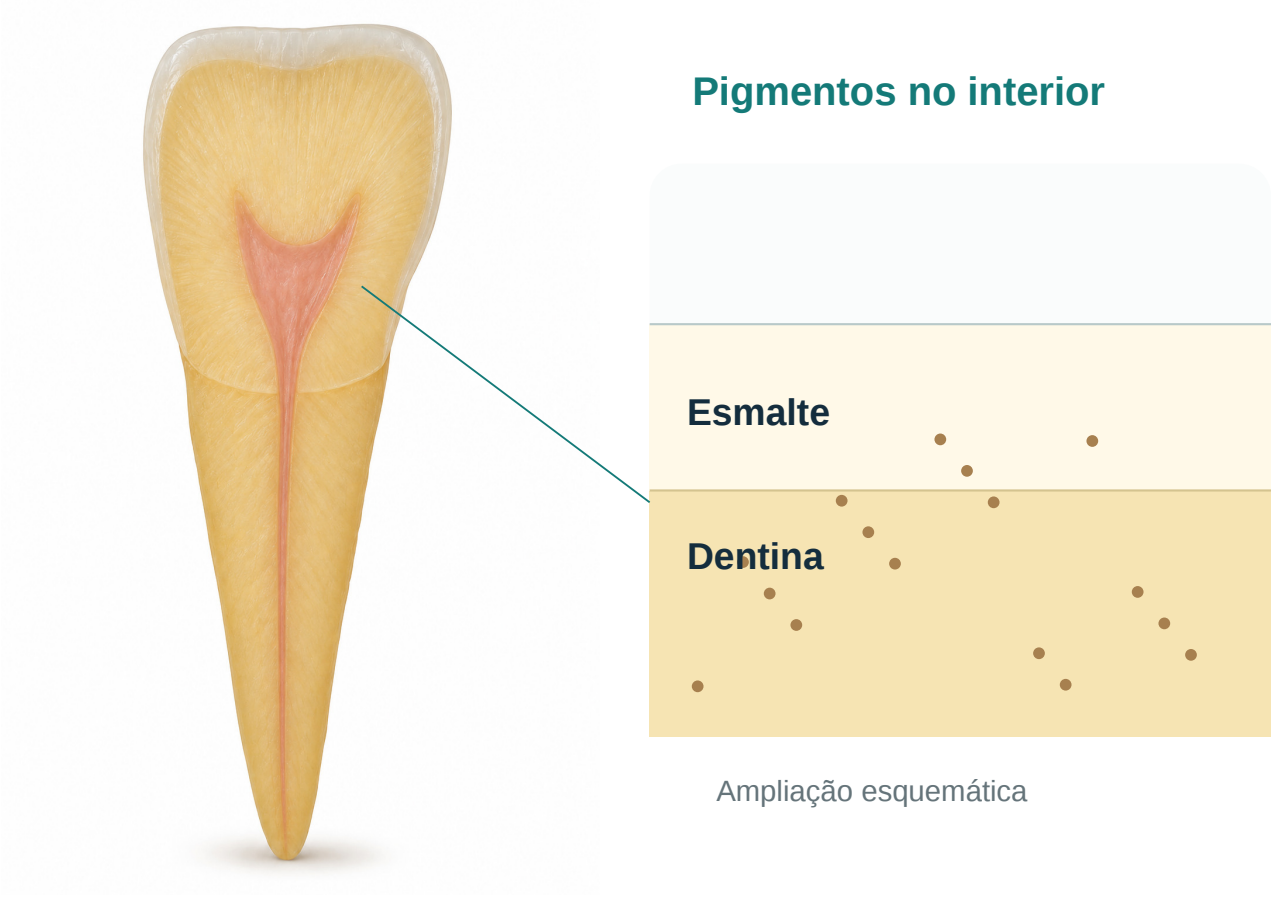


Ampliação esquemática

Pigmentos de hábitos e bebidas podem se acumular na superfície. A limpeza e o polimento podem ajudar a remover essas manchas, conforme a avaliação.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Outras mudanças vêm de dentro



Ampliação esquemática

A estrutura do dente pode mudar de cor.
“Mancha interna” não significa que o tratamento precise ser feito por dentro do dente.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Uma cor parecida, causas diferentes







Na superfície

Depósito pigmentado

Na estrutura

Variação da cor

Em um dente

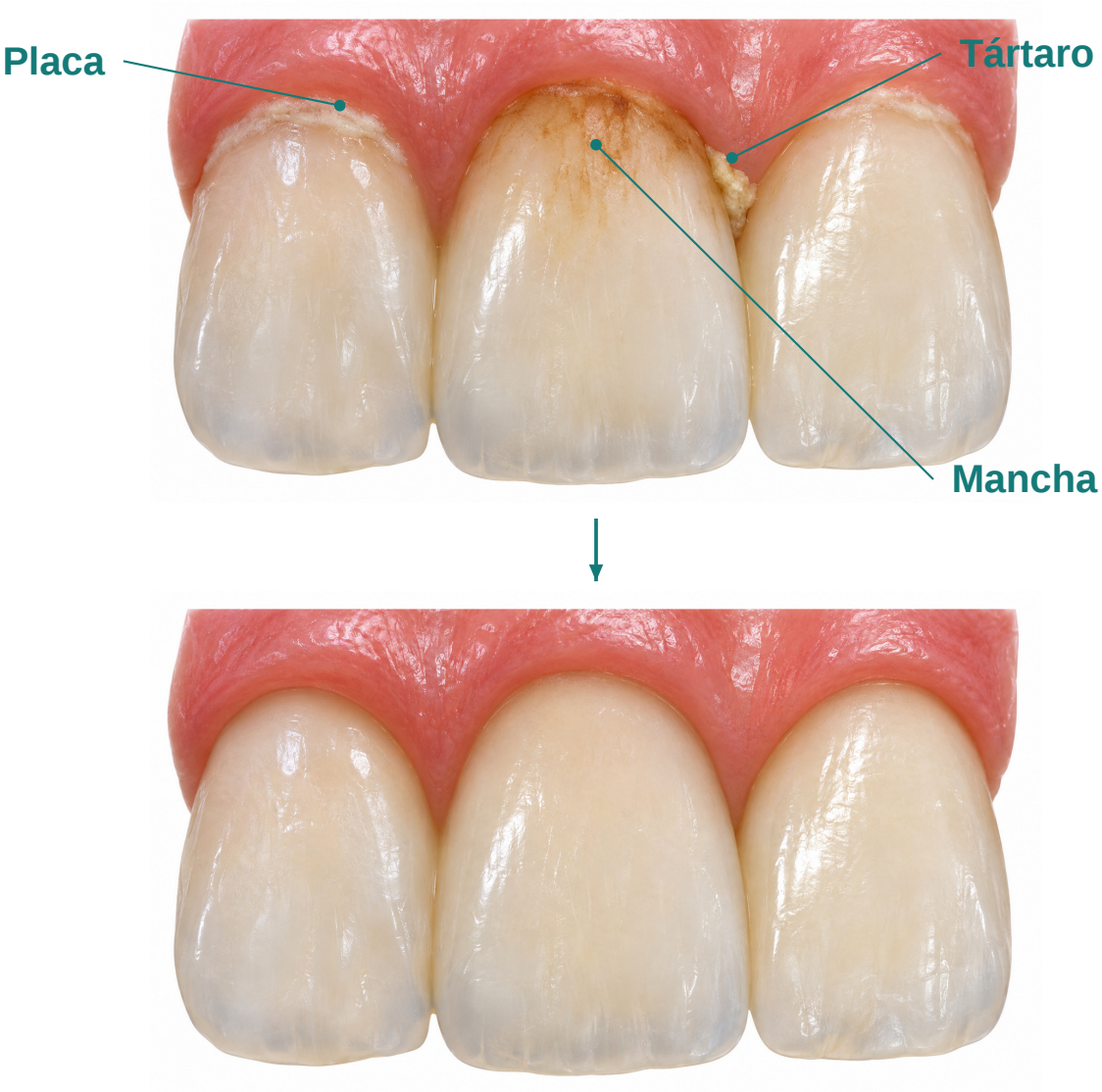
Alteração localizada

A cor sozinha não conta toda a história.
Hábitos, formação do dente e trauma são investigados.
Um dente isolado escuro merece atenção.

Exemplos conceituais. A imagem não estabelece diagnóstico.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Limpar não é mudar a cor interna



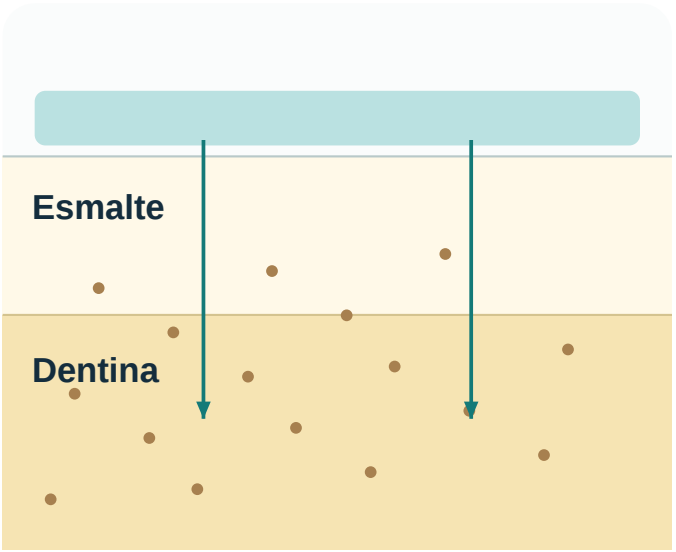
Remoção de depósitos e manchas superficiais

A limpeza cuida da superfície. Ela não faz a mesma mudança de cor interna que o gel clareador.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

O gel modifica os pigmentos







O peróxido penetra no dente e reage com moléculas que contribuem para a cor. Ele modifica os pigmentos. Clarear não é raspar ou lixar o esmalte.

Esquema conceitual da oxidação, sem escala molecular.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Cada cuidado tem seu papel



Limpeza

Remove placa e tártaro.



Remoção de manchas

Atua nos pigmentos da superfície.



Clareamento

Modifica pigmentos no dente natural.

A limpeza pode incluir a remoção de manchas.

Leia mais na Sorridere Base científica e institucional: ADA

Próxima parte: avaliação, moldeiras e consultório.

A escolha começa na consulta



Saúde da boca
Dentes e gengiva

Origem da cor
O que mudou?

Seu objetivo
O que incomoda?

Antes de escolher a técnica, precisamos entender seu objetivo, a origem da cor e a saúde da boca. O plano nasce dessa avaliação.

ÍNDICE DESTA PARTE

Avaliação · 13

Moldeiras · 18

Consultório · 21

Associação · 23

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

O que precisamos conhecer



1. Conversar

Histórico, desconfortos e tratamentos anteriores.

2. Examinar

Dentes, gengiva e causa da alteração.

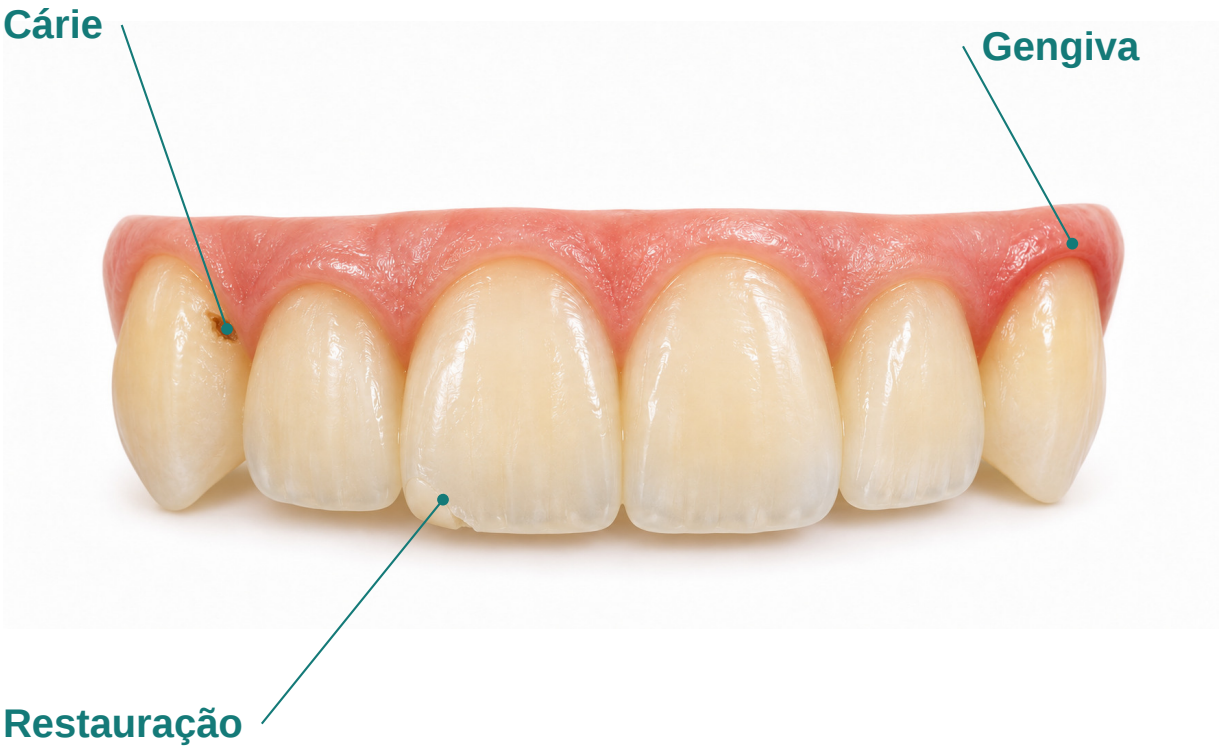
3. Registrar

Cor de partida e achados do exame.

Conte o que você sente e o que já usou nos dentes.
O exame e os registros ajudam a planejar.
Radiografias são solicitadas quando há indicação.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Primeiro, cuidar do que precisa



Avaliar antes de clarear

Cárie ativa, gengiva inflamada e restaurações com problemas podem exigir cuidado antes do gel.
O exame define o que tratar e em qual ordem.

Exemplos ilustrativos. Aparência não confirma diagnóstico.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Seu objetivo faz parte do plano

Cor de partida



Amostras naturais

A escala ajuda a registrar a cor e conversar sobre o que você espera. Nenhuma amostra funciona como promessa de um tom final.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Três caminhos para clarear



Caseiro supervisionado

Uso em casa, com prescrição e retornos.



Em consultório

Aplicações conduzidas pela equipe.





Técnica associada

As duas abordagens em um plano individual.

A escolha considera saúde, rotina e resposta individual.

Aqui tratamos do clareamento externo de dentes naturais.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Caseiro, com supervisão

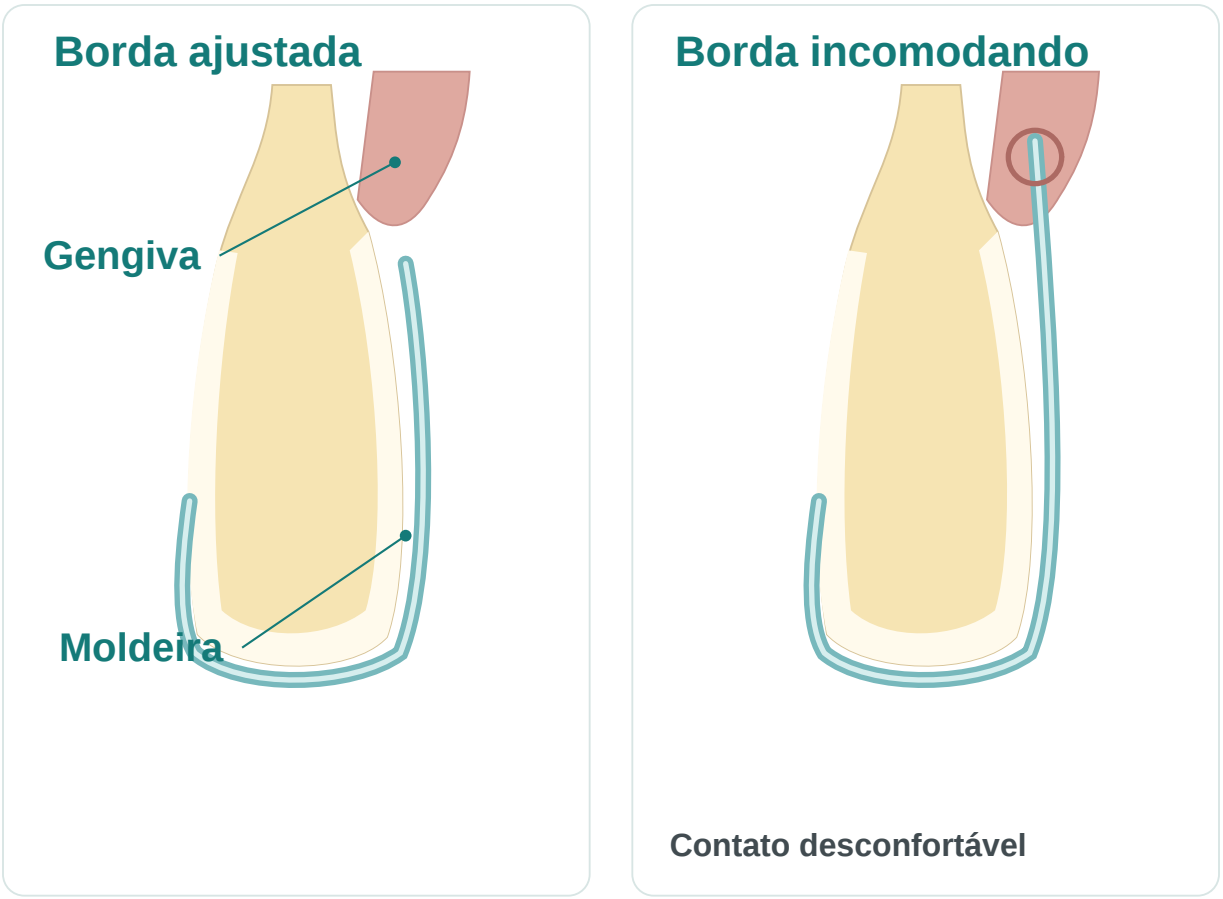


A moldeira feita para sua boca mantém o gel em contato com os dentes. Produto e modo de uso são prescritos para você, com acompanhamento.

Mais sobre o caseiro supervisionado

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

O ajuste da moldeira importa



Cortes esquemáticos ampliados, sem escala clínica.

Se a borda machucar, a moldeira precisa ser avaliada.
Não recorte nem tente ajustá-la por conta própria.
Avise também se o gel irritar a gengiva.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

O acompanhamento faz parte

Plano individual



Definir o cuidado.

Uso prescrito



Seguir as orientações.

Retorno



Reavaliar a resposta.

O plano pode ser adaptado na reavaliação

Não aumente a quantidade, o tempo ou a frequência por conta própria. Conte como foi o uso e se houve desconforto antes de qualquer mudança no plano.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

No consultório, a equipe conduz



A equipe protege os tecidos e aplica o gel.
O protocolo e o número de sessões dependem da avaliação e da resposta ao tratamento.

Leia sobre o clareamento em consultório

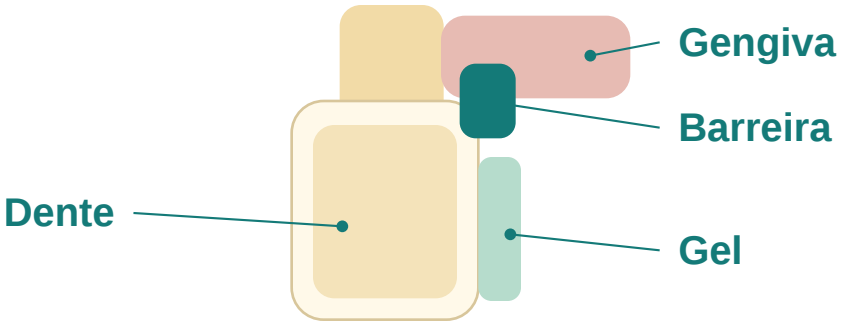
Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Proteção e controle na sessão



Proteção junto à gengiva

Gel na coroa



A barreira separa o produto da gengiva.
A equipe confere a proteção e acompanha a aplicação.
Proteção e controle não dispensam relatar desconfortos.

Esquema de localização dos materiais, sem escala.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Associar técnicas precisa fazer sentido



No consultório

Um plano integra as duas etapas



Em casa, com supervisão

Combinar pode ser uma opção para seu caso. Isso não garante mais clareamento ou menos sensibilidade. Não some produtos por conta própria.

Entenda a associação das técnicas

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

O que pesa na escolha?

Caseiro	Consultório	Associado
		
ROTINA		
Uso em casa.	Visitas para aplicação.	Etapas nos dois locais.
ACOMPANHAMENTO		
Retornos e contato.	Controle nas sessões.	Reavaliação integrada.
O QUE CONSIDERAR		
Adaptação da moldeira e uso prescrito.	Disponibilidade para comparecer às sessões.	Justificativa clínica para a combinação.

As três opções precisam de avaliação.
A escolha considera sua saúde, rotina e resposta.

Fontes: Sorridere **Revisão caseiro e consultório** **Revisão da associação**

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

A luz não decide sozinha



Gel sobre o dente

No clareamento com peróxidos, o gel modifica os pigmentos. A presença de uma luz não garante um resultado mais claro.

ÍNDICE DESTA PARTE

LED, laser e UV · 26

Quando parar · 33

Sensibilidade · 30

Gengiva e riscos · 34

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

LED, laser e UV são coisas diferentes

TIPO DE FONTE

LED



Laser



FAIXA DE EMISSÃO · EXEMPLOS

UV
Fora do visível

Violeta
Luz visível

Azul
Luz visível

A faixa emitida depende do equipamento.

LED e laser são tipos de fonte. UV é uma faixa. Violeta visível não é UV. A exposição a UV pode lesar olhos e pele e exige cuidados próprios.

UV: definição e cuidados · OMS

Diagrama de categorias, sem escala espectral.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Ativar com luz clareia mais?

Com luz



Sem luz



Comparação da presença do equipamento.
Não é uma comparação de resultados.

Em protocolos convencionais com gel, revisões não mostram ganho consistente na cor final com luz. Isso não torna todos os aparelhos equivalentes.

Protocolos com violeta têm evidência limitada de vantagem.

Revisão das evidências sobre luz

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Fotobiomodulação tem outro papel



Cuidado da sensibilidade

Ativação do gel e fotobiomodulação são intervenções diferentes.

Fotobiomodulação busca modular a resposta dos tecidos.
Pode ajudar na sensibilidade, conforme o protocolo.
Ela não garante ausência de dor.

Equipamento e proteção ocular são definidos pela equipe.

O que a evidência permite afirmar

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Mais forte não significa melhor



Produto

Qual formulação?

Exposição

Como foi prescrito?

Saúde bucal

Como está a boca?

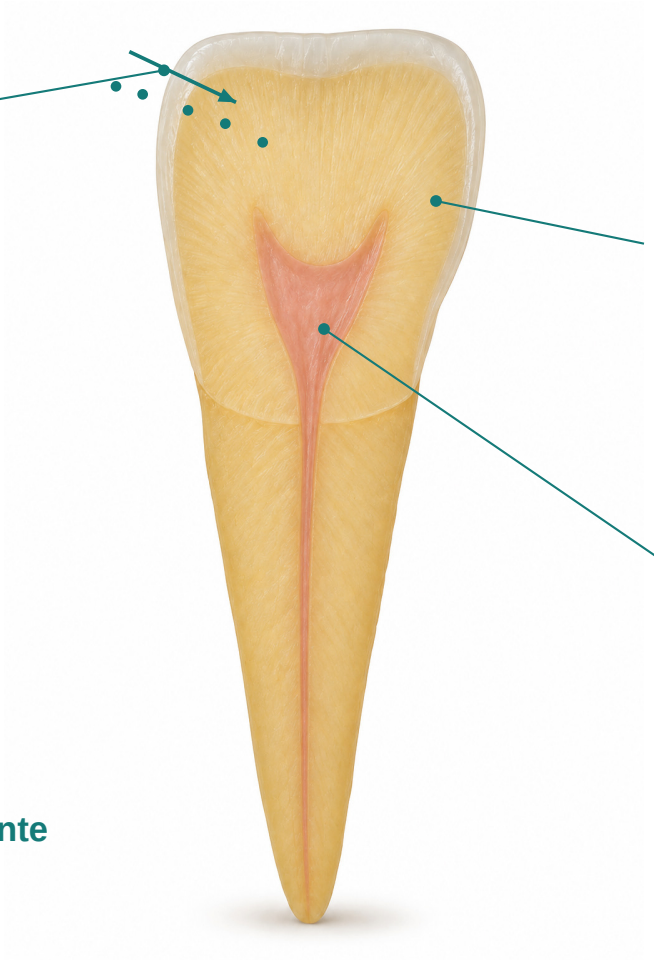
A escolha é individual

Concentração, tempo e frequência fazem parte do plano. Aumentar a exposição pode trazer mais efeitos adversos, sem garantir benefício. Siga a prescrição.

Revisão sobre protocolos e sensibilidade

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Por que pode haver sensibilidade



O peróxido atravessa esmalte e dentina e pode provocar uma resposta da polpa, o tecido vivo interno. Essa resposta pode causar sensibilidade dolorosa.

Esquema conceitual. Sensibilidade não prova desgaste do esmalte.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Sentir dor não é uma obrigação



Pare e conte o que está sentindo

Dor não mede o quanto o dente está clareando.

A sensibilidade pode aparecer, mas não precisa
ser suportada para o tratamento funcionar.
Se houver dor, avise para receber orientação.

Dor forte, persistente ou localizada: veja quando parar.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

A equipe pode adaptar o cuidado

Relatar → **Avaliar** → **Adaptar**



Ajuste do plano

Pausas e revisão do protocolo, conforme a avaliação.

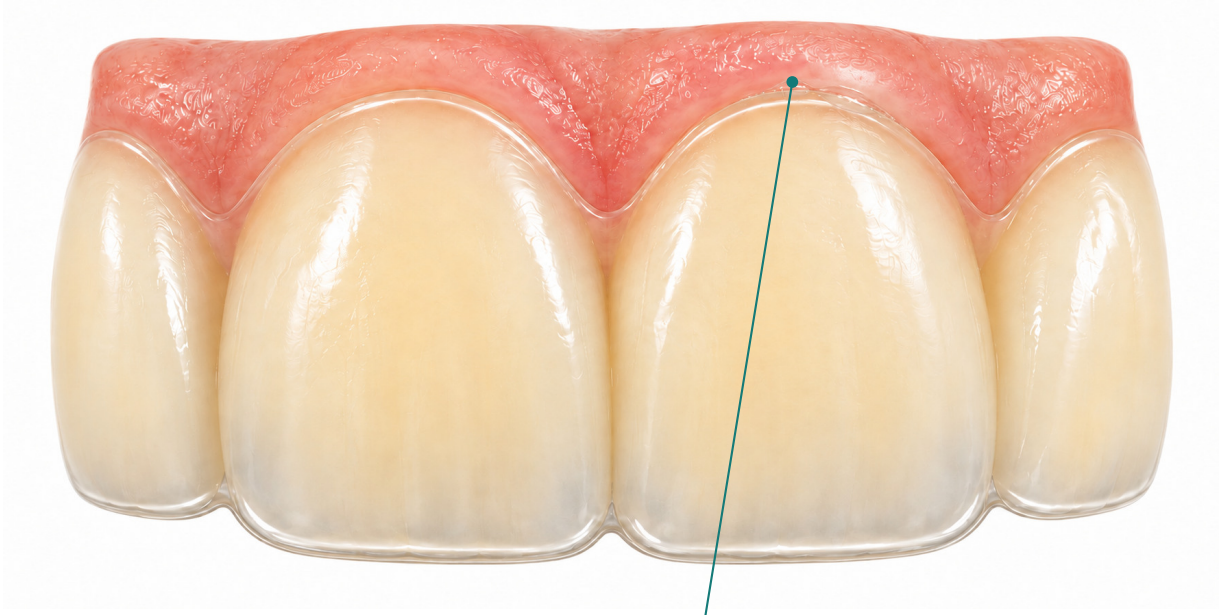
Recursos de cuidado

Dessensibilizantes ou outros recursos, quando indicados.

A equipe avalia os sintomas e decide como conduzir. Não acrescente medicamentos, produtos ou sessões por conta própria para tentar controlar o desconforto.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Quando parar e falar com a equipe



Dor forte

Dor persistente

Dor localizada

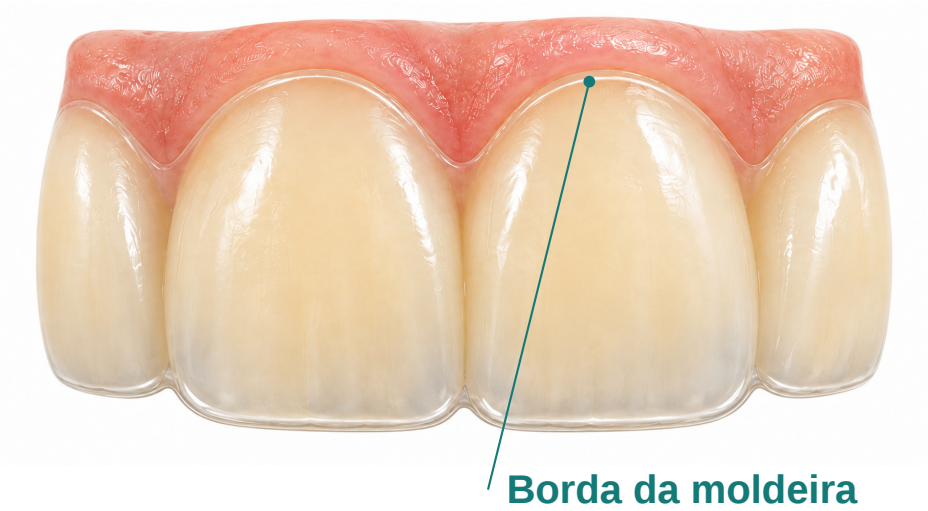
Dor forte, persistente, localizada ou ferida na gengiva pedem interrupção do uso e contato com a equipe.
A causa deve ser avaliada antes de retomar.

Uma imagem não identifica a causa da dor de uma pessoa.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

O gel precisa respeitar a gengiva

Em casa



No consultório



Barreira de proteção junto à gengiva.

No caseiro, ajuste e prescrição orientam o contato.
No consultório, a equipe protege os tecidos.
Ardor ou lesão na gengiva precisam ser comunicados.

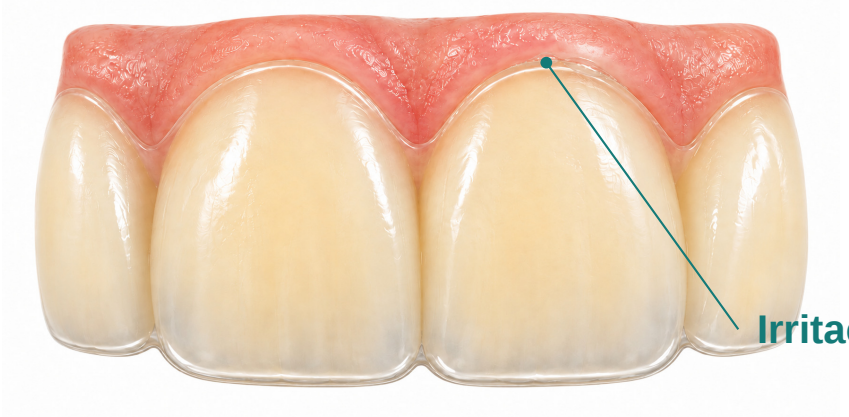
Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Excesso de gel pode machucar

Borda e tecido sem irritação ilustrada



Contato fora da área prevista



Excesso ou contato fora da área prevista pode irritar a gengiva. Mais gel não é um atalho para clarear. Interrompa o uso e avise se houver lesão.

Exemplos conceituais, sem comparação de resultado de cor.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Cuidar também é acompanhar



Antes

Avaliar e prescrever.

Durante

Relatar desconfortos.

Nos retornos

Reavaliar e adaptar.

Avaliação e acompanhamento fazem parte do cuidado.
Relate o que sente e siga o plano prescrito.
Sintomas importantes pedem pausa e contato.

FONTES DESTA PARTE

Luz e laser **Sensibilidade** **Segurança · ADA** **UV · OMS**

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Um dente escuro pede investigação



Um dente diferente

Quando só um dente escurece, é preciso entender a causa e avaliar a polpa, o canal e as restaurações. A aparência sozinha não define o tratamento.

ÍNDICE DESTA PARTE

Externo e interno · 38

Limites · 41

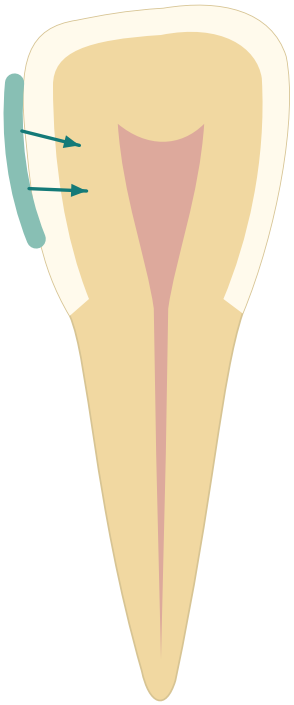
Resina e cerâmica · 44

Registro da cor · 47

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Externo e interno são diferentes

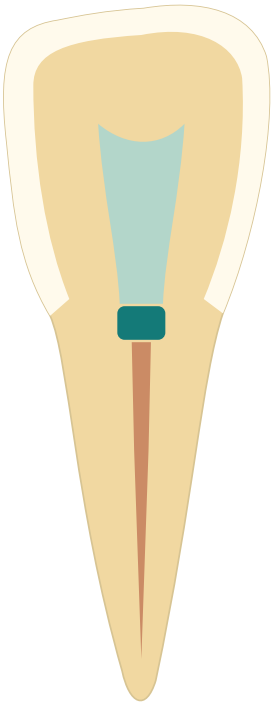
Externo



Gel na superfície

Difusão pelos tecidos

Interno



Agente na câmara

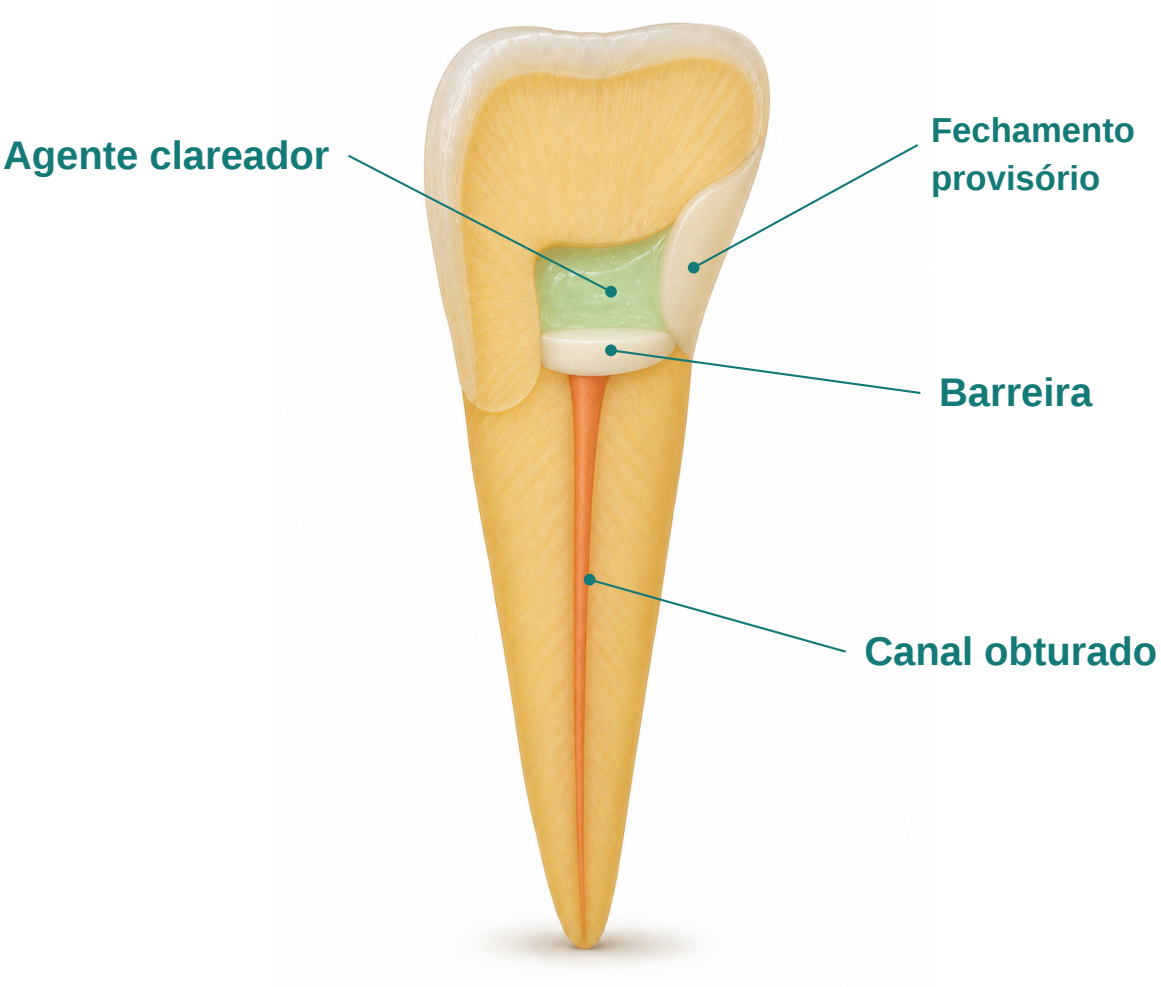
Dente com canal tratado

O externo pode modificar pigmentos dentro do dente.
O interno pode ser indicado em dente tratado de canal.
Ter uma mancha interna não basta para indicar o interno.

Cortes esquemáticos. Cores distinguem tecidos e materiais.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

No interno, a proteção é essencial

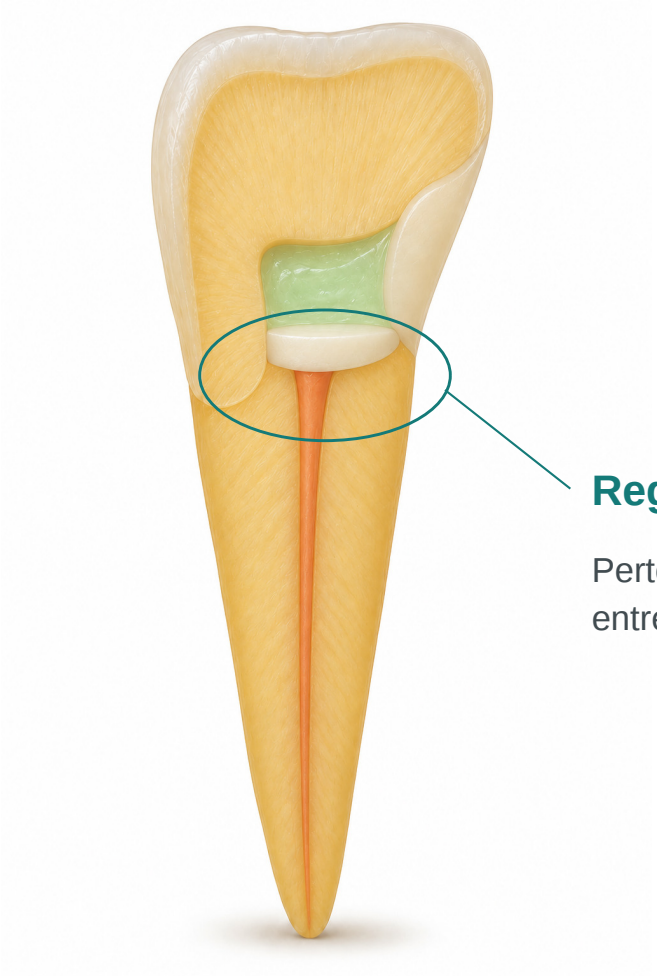


O agente fica na câmara da coroa, acima da barreira.
O canal da raiz permanece separado e preenchido.
O fechamento e os retornos fazem parte do cuidado.

Leia sobre o clareamento interno

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

A raiz também precisa de controle



Existe risco de reabsorção, uma perda de tecido da raiz. Por isso, a proteção e o acompanhamento são importantes. Esses cuidados não eliminam todos os riscos.

Área destacada para controle. Não há lesão representada.

Base científica sobre dentes escurecidos

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

A resposta varia em cada caso

Com o tempo



Mudanças naturais na estrutura.

Em um dente



Trauma e outras causas a investigar.

No esmalte



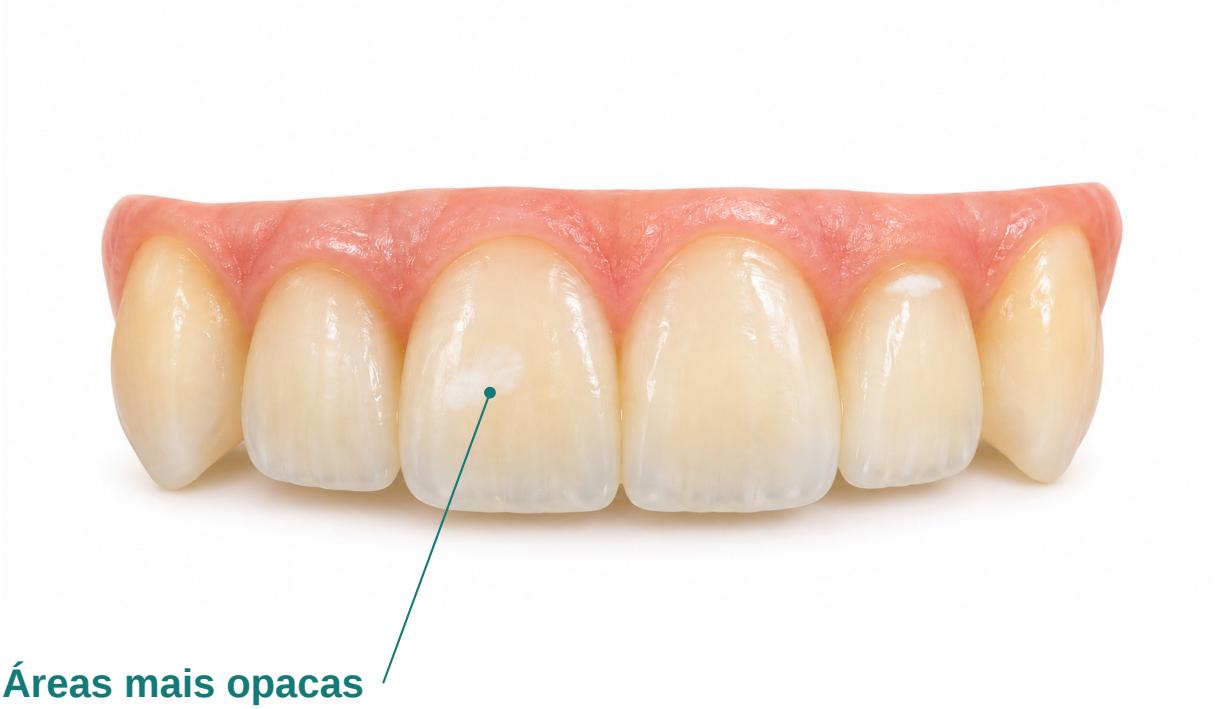
Alterações de formação ou outras condições.

A causa, a profundidade e a condição do dente influenciam a resposta. Não dá para prever o resultado apenas pela intensidade da cor.

Exemplos de situações, sem previsão de resposta individual.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Mancha branca pede diagnóstico



A mesma aparência pode ter causas diferentes

Alterações de formação, fluorose e desmineralização podem produzir áreas claras. Clarear pode mudar o contraste, sem eliminar a causa ou a mancha.

Manchas brancas e fluorose na Sorridere

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

O clareamento tem limites



Resposta parcial

A diferença pode diminuir sem desaparecer.



Contraste que permanece

A mancha pode continuar perceptível.



Outra abordagem a discutir

A decisão depende de nova avaliação.

Clarear pode não resolver toda a diferença de aparência.
A equipe reavalia limites e opções, preservando estrutura.
Não é motivo para prolongar o gel por conta própria.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Resina não clareia como dente

Uma situação ilustrativa



Se o dente natural mudar de cor



O gel não clareia a resina como clareia o dente natural.
Por isso, pode surgir diferença de cor.
Prolongar o uso não resolve essa diferença de material.

Variação conceitual. Não é resultado clínico nem previsão.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Cerâmica mantém sua cor

Dente natural **Faceta ou lente** **Coroa**



Materiais diferentes

Facetas, lentes e coroas não mudam sua cor de base como o dente natural. Limpar ou polir manchas da peça é diferente de clarear o dente.

Restaurações e planejamento da cor

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Planejar não é trocar tudo



Acompanhar

Saúde e aparência satisfatórias.

Cuidar da superfície

Quando há mancha ou acabamento a rever.

Discutir substituição

Quando há indicação clínica ou estética.

Cada restauração é avaliada pela saúde, função e aparência. A troca de todas elas não é automática. A sequência do cuidado é planejada para o seu caso.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Registrar a cor ajuda a comparar



Mesma luz

Mesmos ajustes

Sem filtros

Escala de cor e fotos padronizadas ajudam a comparar. Iluminação, exposição e balanço de branco precisam ser consistentes para não falsear a aparência.

Ilustração do registro, sem medição de um paciente.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

A cor precisa ser reavaliada

Registro inicial **Retornos** **Reavaliação**



A cor imediata pode não ser a referência final

Reavaliar antes de decidir os próximos cuidados.

A cor logo após a sessão pode mudar com a reidratação.
A equipe reavalia depois, sem prometer um tom exato.
O intervalo depende do seu caso.

FONTES DESTA PARTE

Clareamento interno **Restaurações · ADA** **Reidratação e cor**

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

A rotina ajuda a cuidar do sorriso



Escove duas vezes ao dia com creme dental com flúor.
Use cerdas macias e limpe entre os dentes diariamente.
A equipe orienta a técnica para sua boca.

ÍNDICE DESTA PARTE

Dieta branca · 50

Manutenção · 54

Produtos e receitas · 55

Adiar ou adaptar · 58

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Preciso fazer “dieta branca”?



A cor no prato não mede o clareamento.

A evidência não sustenta excluir alimentos coloridos como regra para clarear melhor. Isso não significa que hábitos nunca produzam manchas na superfície.

Revisão de estudos clínicos sobre dieta branca

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Pigmento não é acidez

Pigmentação



Depósito de pigmentos sobre a superfície.

Acidez



Perda de mineral por ação de ácidos.

Higiene



Controle de biofilme e resíduos.

Frequência e tempo de contato também importam.

Ácidos podem desgastar o esmalte, mesmo sem manchar.
Isso é diferente de depositar pigmentos na superfície.
A higiene tem outro papel no cuidado da boca.

Ampliações esquemáticas, sem escala clínica.

Saiba mais sobre erosão · ADA

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Tabaco afeta a cor e a saúde



Pigmentação superficial

O tabaco favorece manchas e prejudica a saúde.
Clareamento não compensa os efeitos do fumo.
Converse com a equipe se precisar de ajuda para parar.

Tabaco e saúde · OMS

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

A cor pode mudar novamente



Uma aparência possível



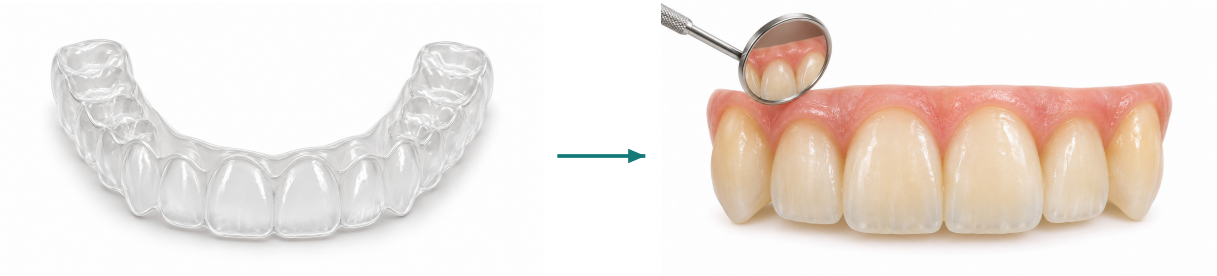
Outra situação possível

A cor não fica congelada para sempre.
Novas manchas e mudanças do próprio dente podem alterar a aparência. O ritmo varia entre as pessoas.

Exemplos conceituais, sem prazo de duração.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Retoque pede nova avaliação



Retorno antes de retomar

Reavaliar antes de decidir por um retoque.

Retoque não é automático nem segue um calendário fixo.
O plano depende da avaliação atual.
Não reutilize gel antigo sem orientação.

Manutenção e retoques na Sorridere

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Uma pasta não faz tudo



Mancha na superfície



Pigmentos no dente

Pastas clareadoras podem remover manchas da superfície. Isso não reproduz necessariamente o efeito do gel na cor interna. A escolha considera a formulação.

Pastas clareadoras e seus limites

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Um anúncio não é avaliação



Composição **Procedência** **Condição bucal**

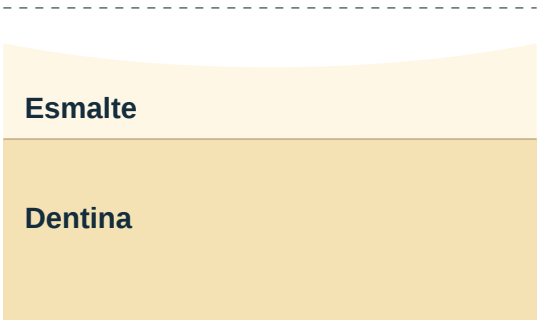
Alguns produtos de venda direta podem clarear.
O anúncio não avalia seus dentes nem seus riscos.
Leve embalagem e instruções à consulta antes de usar.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Receitas caseiras trazem riscos

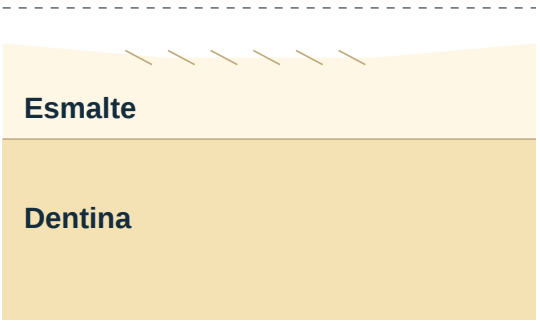


Acidez



Desgaste químico

Atrito sem controle



Desgaste por fricção

Natural não é sinônimo de seguro.
Ácidos e pós usados sem controle podem causar dano.
Não improvise misturas nem esfregue para tentar clarear.

Ingrediente doméstico não equivale a um dentifrício formulado.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Há momentos em que vale adiar

Gestação



Amamentação



Gestação e amamentação pedem conversa e costumam levar ao adiamento do clareamento por precaução.
Isso não significa adiar cuidados de saúde da boca.

Não interrompa a amamentação por conta própria para clarear.

Orientação institucional · NHS

Precaução pela limitação de dados específicos.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

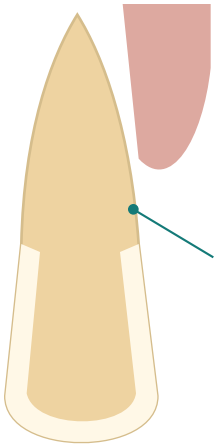
Há casos que pedem outro plano

Doença ativa



Tratar antes, quando indicado.

Área exposta



Avaliar a raiz e os sintomas.

Reação prévia



Rever componentes e histórico de uso.

Doença ativa, áreas expostas e reações a produtos podem mudar a indicação. Em jovens, a avaliação também considera o desenvolvimento dos dentes.

Desenho de área exposta é esquemático, sem escala clínica.

Jovens: indicação individual · AAPD

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

O plano tem um ponto de chegada



Saúde **Conforto** **Aparência**

O plano também define quando encerrar o uso.
Saúde, conforto e aparência entram nessa decisão.
Não prolongue o clareamento por conta própria.

Próxima parte: dúvidas, perguntas para a consulta e glossário.

Dieta e clareamento **Segurança · ADA** **Gestação e amamentação**

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Vai ficar igual à cor que escolhi?



A escala ajuda a conversar e comparar a cor.
Ela não funciona como promessa de um tom final.
A resposta depende de cada dente e de cada pessoa.

ÍNDICE DESTA PARTE

Perguntas para a consulta · 65

Glossário visual · 67

Fontes · 69

Autoria e contato · 71

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

E se eu sentir sensibilidade?



Conte o que você está sentindo

Avise a equipe. Dor forte, persistente ou localizada, ou lesão na gengiva, pede interromper o uso. Retome apenas após orientação.

No ebook completo: quando parar · p. 33

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Posso usar o gel de outra pessoa?



Cada pessoa tem seu plano

Não compartilhe o gel nem a prescrição.
Dentes, gengiva e moldeiras precisam ser avaliados.
O que foi indicado para outra pessoa pode não servir para você.

No ebook completo: uso com supervisão · p. 18

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

E se só um dente estiver escuro?



Investigar antes de escolher

Um dente diferente merece avaliação própria.
A causa e a condição do dente definem a abordagem.
Clareamento interno não é a resposta para toda mancha.

No ebook completo: externo e interno · p. 38

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Perguntas para levar à consulta



01 Qual é a causa da mudança de cor?

02 Quais opções fazem sentido para mim?

03 O que o clareamento pode não resolver?

No ebook completo: avaliação e escolha · p. 13

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Combine o acompanhamento



01 **Como devo avisar se houver desconforto?**

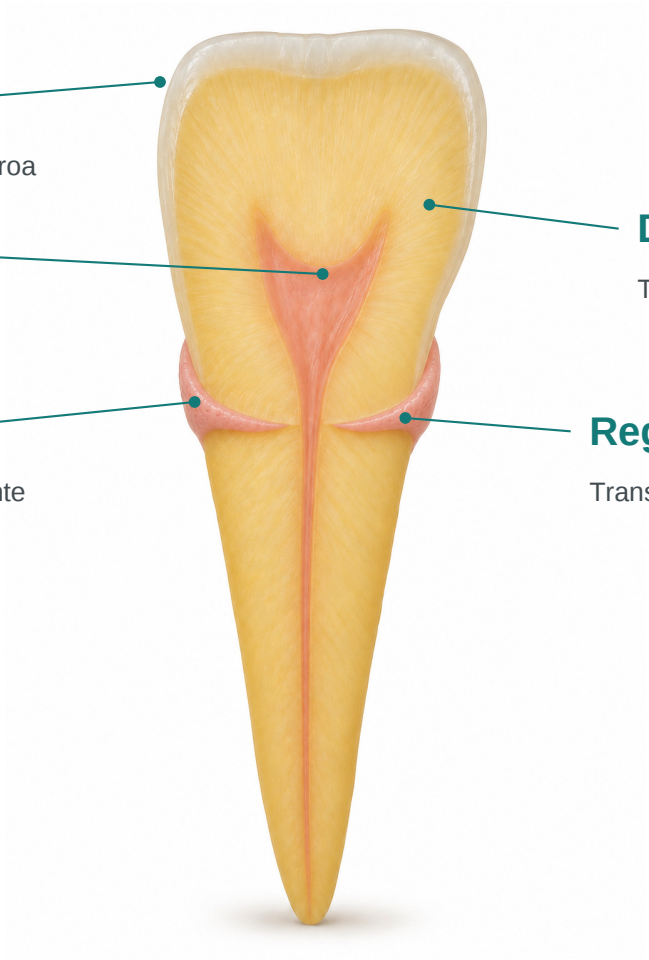
02 **Quando vamos reavaliar a cor e o uso do gel?**

03 **O que será conferido antes de um retoque?**

No ebook completo: reavaliação e retoques · p. 54

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Glossário: por dentro do dente



O corte ajuda a localizar os tecidos.
A gengiva aparece junto à transição entre coroa e raiz.
O modelo é explicativo, sem escala clínica.

No ebook completo: anatomia e cor · p. 4

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Glossário: tratamentos e materiais



Moldeira

Peça que se ajusta à boca.



Barreira

Material que protege a gengiva.



Externo

Agente aplicado na superfície.



Interno

Agente na câmara de dente com canal.



Restauração

Material que recompõe o dente.



Cerâmica

Material de coroas, facetas e lentes.

No volume completo, toque em um termo para aprofundar.

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.

Fontes científicas

01 **Maran et al., 2018. Luz no clareamento.**
J Dent 70:1-13. DOI: 10.1016/j.jdent.2017.11.007

02 **Basualdo Allende et al., 2026. Luz e fotobiomodulação.**
J Esthet Restor Dent 38:1665-1690. DOI: 10.1111/jerd.70176

03 **Kurmanalina et al., 2026. Cuidado da sensibilidade.**
Front Oral Health 7:1927686. DOI: 10.3389/froh.2026.1927686

04 **Hajeer e Hasan, 2026. Protocolos em consultório.**
Saudi Dent J 38:39. DOI: 10.1007/s44445-026-00159-7

05 **de Geus et al., 2025. Caseiro e consultório.**
Oper Dent 50:E47-E69. DOI: 10.2341/24-078-LIT

06 **Millan Cardenas et al., 2019. Associação das técnicas.**
Clin Oral Investig 23:3673-3689. DOI: 10.1007/s00784-019-03042-4

07 **Münchow et al., 2025. Dieta branca.**
J Dent 153:105459. DOI: 10.1016/j.jdent.2024.105459

08 **Hardan et al., 2024. Alimentação e clareamento.**
Dent J 12:118. DOI: 10.3390/dj12040118

09 **Kahler, 2022. Manejo dos dentes escurecidos.**
Int Endod J 55 Suppl 4:922-950. DOI: 10.1111/iej.13711

10 **Hatırlı et al., 2021. Desidratação e registro de cor.**
J Esthet Restor Dent 33:364-370. DOI: 10.1111/jerd.12612

Toque em uma referência para abrir sua identificação no PubMed.

Fontes e leitura na Sorridere

American Dental Association

Clareamento

Erosão dental

ADA MouthHealthy

Higiene diária e limpeza entre os dentes

Organização Mundial da Saúde

Radiação UV

Tabaco e saúde

NHS

Precauções na gestação e amamentação

American Academy of Pediatric Dentistry

Indicação em crianças e adolescentes

Continue a leitura na Sorridere

Hub de clareamento

Dor e sensibilidade

Alimentação e dieta branca

Gestação e amamentação

Técnicas e avaliação

Restaurações e cerâmicas

Manutenção e retoques

Clareamento interno

Fontes consultadas em 20 de novembro de 2026.

Autoria e contato

Dr. Marcelo Barboza Borille

Cirurgião-dentista · CRO-RS 14520

Sorridere · Porto Alegre



Rua 24 de Outubro, 1440
Bairro Auxiliadora · Porto Alegre, RS

Telefone e WhatsApp: (51) 3346-3277

Segunda a sexta, das 9h às 19h

www.sorridere.net

Ilustrações conceituais geradas por IA.
Não são exames ou resultados de pacientes.

O próximo passo é conversar



Seu sorriso pede um plano próprio

Leve suas dúvidas e conte o que você espera.
A equipe vai avaliar o que faz sentido para seu sorriso.

Fale com a Sorridere **(51) 3346-3277**

Ilustração conceitual. Não representa resultado individual.