

MITOS E VERDADES SOBRE O CLAREAMENTO DENTAL

Sarah Vieira Gardingo ¹
Maurílio Soares Barcelos Rocha ¹
Paulo Cecilio de Oliveira Júnior ¹
Vitória Ferreira Alvarenga Vieira ¹
Ana Flávia de Paiva Miranda ¹
Sthefane Brandão Barbosa ²

sthefanebrandaounivertix@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: clareamento dental; estética dentária; dentifrício.

1 INTRODUÇÃO

O clareamento dental é um dos procedimentos estéticos mais procurados na odontologia, mas ainda é cercado por mitos populares e recomendações nem sempre baseadas em evidências científicas. Um exemplo é a chamada “dieta branca”, que recomenda evitar alimentos pigmentados durante o tratamento. No entanto, pesquisas recentes demonstram que essa restrição alimentar não influencia de forma significativa nos resultados do procedimento. (MÜNCHOW *et al.*, 2025). A popularização de métodos alternativos, fortemente impulsionada pelas redes sociais e por influenciadores digitais, tem levado muitos pacientes a adotarem o uso diário de produtos como dentifrícios à base de carvão ativado, na expectativa de obter resultados rápidos e eficazes. No entanto, pesquisas indicam que, apesar de prometerem dentes mais brancos, esses produtos podem causar um desgaste considerável do esmalte dentário, especialmente quando utilizados de forma contínua e sem acompanhamento profissional (MATURRANO CASTILLO *et al.*, 2024). A aplicação de fontes luminosas no clareamento dental tem sido amplamente explorada na odontologia, especialmente com o uso de lasers de alta potência como estratégia de ativação do gel clareador. Entretanto, como demonstrado por Casado *et al.* (2020), a utilização do laser durante o clareamento em consultório não promove redução significativa na sensibilidade dentária, tampouco melhora clínica perceptível na alteração da cor dos dentes quando comparada a outras fontes de luz, como LED ou halógena. Por outro lado, o uso da Fotobiomodulação (PBM) com laser de baixa potência em procedimentos de clareamento tem sido estudado como estratégia para reduzir a sensibilidade pós-tratamento. Como demonstrado por Silva *et al.* (2022), a PBM se destaca por sua capacidade de modular processos inflamatórios e neurosensoriais, podendo atuar no controle da dor sem interferir na eficácia estética do clareamento. Esses autores revisaram ensaios clínicos placebo-controlados e

¹ Aluno de graduação do curso de Odontologia do Centro Universitário Vértice- Univértix

² Cirurgia Dentista-UFF-NF, Mestre UFF-NF, Doutoranda UFF-NF, Protesista- Faculdade Arnaldo, Professor do curso de odontologia do Centro Universitário Vértice-Univertix.

encontraram que o uso de PBM foi eficaz na prevenção de desconfortos sem prejudicar a tonalidade final dos dentes, sugerindo sua relevância clínica no manejo da sensibilidade mesmo mantendo resultados estéticos satisfatórios. Outro ponto de extrema relevância é a popularização dos kits de clareamento dental caseiros, principalmente sem supervisão adequada. Segundo Wang *et al.* (2021), a falta de acompanhamento profissional e a aplicação incorreta de substâncias como o peróxido de carbamida pode elevar os riscos de sensibilidade dentária, irritação gengival e até danos ao esmalte, especialmente quando há uso prolongado ou inadequado dos agentes clareadores. Sendo assim, o objetivo do trabalho é desmitificar os mitos e verdades sobre o clareamento dental.

2 METODOLOGIA

Este presente trabalho corresponde a uma revisão de literatura realizada em julho de 2025. Foram analisadas publicações científicas extraídas das plataformas “PubMed”, “Google Acadêmico”, “SciELO” e “Journal of Dentistry”, com foco em artigos publicados entre 2020 e 2025. Para o levantamento das informações, foram utilizados os descritores: “Clareamento dental”; “Fotobiomodulação”; “Peróxido de Carbamida”; “Cirurgião-dentista”; “Sensibilidade Dentária”. A fim de refinar os resultados e aumentar a precisão das buscas, aplicaram-se os operadores booleanos “AND” e “OR”. Como critérios de inclusão, selecionaram-se revisões sistemáticas, meta-análises, e estudos clínicos randomizados. A triagem incluiu textos disponíveis em português, inglês e espanhol, com acesso completo e relevância direta para o tema proposto.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conforme demonstrado por Münchow *et al.* (2025), a ingestão de pigmentos, como bebida carbonatada do tipo cola, café, vinho tinto e suco de uva, não comprometeu os resultados do clareamento dental. Surpreendentemente, os pacientes que seguiram uma dieta irrestrita apresentaram resultados clínicos tão satisfatórios quanto — ou até superiores — aos observados em indivíduos que adotaram dietas restritivas. Esses achados reforçam a ideia de que a eficácia do clareamento está mais relacionada à ação química dos agentes clareadores do que ao consumo de alimentos pigmentados durante o processo. Em relação ao uso indiscriminado de dentifrícios com carvão ativado, amplamente promovidos como clareadores naturais, estudos revisados apontam que seu uso contínuo pode ser prejudicial. Apesar da promessa de dentes mais brancos, esses produtos apresentam alta abrasividade e têm potencial de danificar a superfície dentária, especialmente quando usados sem critério. (MATURRANO CASTILLO *et al.*, 2024). Na metanálise conduzida por Casado *et al.* (2020), os dados revelaram que o uso do laser de alta potência durante o clareamento dental não trouxe vantagens estatisticamente significativas em relação a outras fontes de luz. A diferença média na sensibilidade relatada pelos pacientes indicou que não houve redução clinicamente relevante na dor ou desconforto pós-procedimento. Além disso, os autores observaram que o grau de alteração na cor dos dentes também não diferiu de forma significativa. Tais resultados sugerem que o investimento em tecnologia laser não necessariamente se traduz em uma experiência mais confortável ou em um resultado estético superior. Em contrapartida, a Fotobiomodulação (PBM)

com laser de baixa potência tem mostrado bons resultados. Na revisão sistemática com meta-análise realizada por Silva et al. (2022), cinco estudos clínicos envolvendo 288 pacientes revelaram que a PBM reduziu de forma estatisticamente significativa os sintomas dolorosos após as três primeiras sessões de clareamento sem impactar a eficiência da alteração de cor dos dentes. Esses dados sugerem que a PBM é uma ferramenta eficiente para amenizar a dor associada ao clareamento, sem comprometer os resultados estéticos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão dos estudos permite afirmar que muitos mitos sobre clareamento dental não possuem embasamento científico. A exclusão de alimentos pigmentados, como propõe a dieta branca, não se mostrou necessária. Já o uso de pastas com carvão ativado representa um risco à estrutura dentária e deve ser evitado sem orientação. Tecnologias modernas, como o laser de alta potência, não devem ser utilizadas já que não oferecem vantagens comprovadas. Em contrapartida, a PBM surge como um recurso eficaz para diminuir a sensibilidade sem afetar o resultado estético. O clareamento domiciliar continua sendo uma opção válida, desde que realizado com orientação adequada. A supervisão profissional é essencial para prevenir efeitos adversos e garantir que o tratamento seja seguro e eficaz. Dessa forma, é essencial que o Cirurgião-dentista oriente o paciente com base em evidências atualizadas, combatendo mitos e promovendo um atendimento mais consciente e seguro.

REFERÊNCIAS

MÜNCHOW, Eliseu Aldrighi; TÁVORA, Walkiria Schereschewsky; DE OLIVEIRA, Henrique Tedesco; MACHADO, Lucas Silveira. White diet is not necessary during dental bleaching treatment: A systematic review and network meta-analysis of clinical studies. **Journal of Dentistry**, [S.l.], v. 153, p. 105459, fev. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jdent.2024.105459>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39557282/>. Acesso em: 19 jul. 2025

MATURRANO CASTILLO, Cristina Pamela; GUANIPA ORTIZ, Mariángela Ivette; VIEIRA JUNIOR, Waldemir Francisco; BAGGIO AGUIAR, Flávio Henrique; LEITE LIMA, Débora Alves Nunes. Effects of dentifrices containing activated charcoal on dental enamel: a review of the literature. **Revista Gaúcha de Odontologia**, Porto Alegre, v. 72, e20240013, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgo/a/tpntCrWVPj6WcJGRwwyrRb/?lang=en> DOI:10.1590/1981-86372024001320230060. Acesso em: 19 jul. 2025.

ALKAHTANI, Rawan *et al.* A review on dental whitening. **Journal of Dentistry**, [S.l.], v. 99, p. 103407, set. 2020. DOI: 10.1016/j.jdent.2020.103407. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32615235/> Acesso em: 19 jul. 2025.

CASADO, B. G. S.; PELLIZZER, E. P.; SOUTO MAIOR, J. R.; LEMOS, C. A. A.; VASCONCELOS, B. C. E.; MORAES, S. L. D. Laser Influence on Dental Sensitivity Compared to Other Light Sources Used During In-Office Dental Bleaching: Systematic Review and Meta-analysis. **Operative Dentistry**, v. 45, n. 6, p. 589–597, 1 nov. 2020.

DOI: 10.2341/19-064-L. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32502260>.
Acesso em: 19 jul. 2025.

SILVA, Paulo Goberlânio de Barros; CETIRA FILHO, Edson Luiz; NIGRI, Flávia Maria Noronha; DANTAS, Thinali Sousa; CANDEIRO, George Táccio de Miranda; NERI, Giovanna Rabelo. Photobiomodulation reduces pain-related symptoms without interfering in the efficacy of in-office tooth bleaching: a systematic review and meta-analysis of placebo-controlled clinical trials. **Photobiomodulation, Photomedicine, and Laser Surgery**, v. 40, n. 3, p. 163–177, mar. 2022. DOI: 10.1089/photob.2021.0105. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35298283>. Acesso em: 19 jul. 2025.

WANG, Y. *et al.* Adverse effects of home bleaching with 10% carbamide peroxide: A clinical study. **Nature Communications**, v. 13, n. 1, p. 4419, 2022. DOI: 10.1038/s41467-022-32132-3. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33169944/>. Acesso em: 19 jul. 2025.