


Conteúdo será enviado em 3 partes, UMA VERSÃO POR SEMANA!

Versão 1.0

CANAL DO YOUTUBE

Copyright © **2023** de **Dra. Anamaria Chiaverini**
Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.

# ÍNDICE

01 – Resumo _____ 03

02 – Principais origens do Mau Hálito_____04

03 – Técnicas de Higiene Bucal _____ 07

04 – Técnica de Uso de Fio dental e Raspador de Língua_10

05 – Como evitar o Reaparecimento do Mau Hálito_____ 12

05 – Fontes Bibliográficas e Artigos Científicos _____18



Copyright © **2023** de **Dra. Anamaria Chiaverini**
Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.

# RESUMO

Segundo a Associação Brasileira de Halitose (ABHA) aproximadamente 30% da população brasileira sofrem com Mau Hálito. Existem até 60 causas diferentes mas 90% dos casos a origem do Mau Hálito é de ordem bucal e 10% de origem estomacal.

Por isto neste E-book vou abordar as principais formas de acabar com o Mau Hálito de origem Bucal, com receitas caseiras e dicas para você solucionar esse problema aí no conforto de sua casa. Para casos de Mau Hálito de origem estomacal o indicado é realizar uma consulta com um gastroenterologista.



Copyright © **2023** de **Dra. Anamaria Chiaverini**
Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.

# PRINCIPAIS ORIGENS DO MAU HÁLITO BUCAL



1 – Má conservação dos dentes: dentes cariados, com infecção, abscessos, raízes ou fragmentos dentários são causas muito comuns e grande responsáveis pelo mau hálito.

2 – Inflamações gengivais: gengivite (sangramento na gengiva) ou periodontite (sangramento na gengiva com acúmulo de tártaro) também costumam causar a halitose.

3 – Infecções: como amidalite ou sinusite.

4 – Menor produção da saliva também causa mau hálito, por isso o hálito matinal costuma ter um odor mais forte pois a produção de saliva é reduzida durante o sono.

5 – Baixo consumo de água: a desidratação também afeta o hálito.

6 - Medicamentos: alguns antidepressivos, antineoplásicos, anti-histamínicos, anfetaminas, tranquilizantes e diuréticos também causam Mau Hálito.

Copyright © **2023** de **Dra. Anamaria Chiaverini**
Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.



7 – Saburra Lingual: aquela placa branca que fica sobre a língua também é uma forte causadora do Mau Hálito.

8 – Bebida Alcóolica: o consumo excessivo de álcool também causa halitose.

9 – Baixa higiene bucal ou técnica inadequada: grande parte da população acredita que tem uma boa higiene bucal mas infelizmente muitos estão enganados. Por isto nesta próxima atualização do meu E-book passarei as técnicas corretas de escovação e higiene perfeita.

DICAS BÔNUS: Dê uma boa olhada na cara da sua escova de dentes, se ela estiver com as cerdas com aparência de desgastadas quer dizer que está na hora de trocar.

Se ao passar o Fio Dental você sentir dor, faça um bochecho com água morna com sal (salmoura) para aliviar a dor e te ajudar a conseguir fazer uso do fio dental normalmente.

Copyright © **2023** de **Dra. Anamaria Chiaverini**
Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.

# HALIT MAIS – ZERO MAU HÁLITO



Produto 100% natural desenvolvido especialmente para o combate do Mau Hálito Bucal. Produzido com ingredientes com ações cientificamente comprovados no combate ao Mau Hálito como a Chlorella, Cúrcuma e Gengibre.

Interessou e quer saber mais sobre o Halit +, acesse aqui!

Copyright © **2023** de **Dra. Anamaria Chiaverini**
Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.

# PRÓXIMA ATUALIZAÇÃO DO E-BOOK



Você receberá em até 7 dias no seu e-mail!!

Fique do olho na caixa de spam

Te vejo lá com carinho *Dra. Anamaria Chiaverini*

Copyright © **2023** de **Dra. Anamaria Chiaverini**
Todos os direitos reservados. Este e-book ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, do autor ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do e-book.