



www.essenciadaterra.com

# Dentes saudáveis + gengivas *com óleos essenciais*

A saúde oral pode ser a razão de muitos problemas de saúde, especialmente no coração. A limpeza apropriada e a higiene podem ajudar os dentes e as gengivas ficarem saudáveis. Escove seus dentes como recomendado por seu dentista. Evite açúcar e comidas ácidas, e escove os dentes depois de consumir esses alimentos. Mantenha seu nível de pH alcalino comendo e bebendo alimentos não ácidos. Sua saúde bucal pode se beneficiar muito com bochecho com óleos essenciais ou óleo de coco.

## O que é Oil Pulling (bochecho com óleos)?

- Usado inicialmente na medicina ayurvédica, bochecho com óleos é uma ótima maneira de desintoxicação oral. Use uma colher de sopa de óleo na boca de 10-20 minutos e depois cuspa. Óleos Essenciais podem ser adicionados para benefícios adicionais.
- Bochecho com óleo tem sido usado largamente através da história como remédio para prevenir mau hálito, gengiva sangrando, secura de garganta, doença cardíaca, lábios rachados e para fortalecer o sistema imune, dentes e gengivas e a mandíbula.
- Limpa desintoxicando as cavidades orais. Cria um ambiente limpo e antisséptico que contribui para os fluidos bucais que são necessários para prevenir cavidades e doenças.

## REMÉDIOS PARA SITUAÇÕES

### Gengiva Saudável:

Use On Guard, Mirra, Cravo, Melaleuca e Canela. Espalhe gentilmente nas gengivas com os dedos ou escova de dentes.

### Gengivas Sangrando:

Use Mirra, Helicriso, Olíbano, Cravo ou Melaleuca. Espalhe gentilmente na gengiva com os dedos ou escova de dentes.

### Dor de Cabeça:

Aplique PastTense dōTERRA ou Peppermint nas têmporas e nuca.

### Placa:

Use Canela e Peppermint. Adicione óleos na sua escova ou massageie nas gengivas e dentes.

### Pós Anestesia:

Use Zendocrine dōTERRA para limpar o sistema. Tome uma gota com água.

### Choque ou Trauma:

Use Lavanda, Balance dōTERRA e Helicriso. Difunda ou aplique topicamente no peito e nuca.

### Alívio de dor:

Use cravo, Camomila Romana, Mirra, On Guard dōTERRA ou Helicriso. Aplique gentilmente nas bochechas. Em um frasco de 10ml roll-on, dilua 3 gotas para crianças abaixo de 1 anos e 6 gotas para crianças entre 1-5 anos.

## *Para dentistas e pacientes...*

Difunda esses blends na sua sala de espera ou para se preparar para ir ao dentista:

Lavanda, Serenity, + Balance para um ambiente calmante.

On Guard ou Breathe durante mudanças sazonais.

Laranja, Citrus Bliss + Cleansing blend para elevar emocional

Cleansing blend, Melaleuca + On Guard para ambiente antiviral e antibactericida.





www.essenciadaterra.com



# Dentes saudáveis + gengiva *com óleos essenciais*

## DENTES AMARELADOS

Use Wintergreen, Limão, Peppermint, Limão, ou Zendocrine doTERRA. Molhe sua escova num copo com água e esses óleos e depois escove.

## RANGER DE DENTES

Use Camomila Romana e Lavanda ou Manjerona e Gerânio. Aplique na mandíbula, difunda ou tome uma gota ou duas antes de deitar-se

## TUDO SOBRE OS NERVOS

### Alívio para os nervos:

Helicrisio e Copaiba. Aplique na área afetada.

### Circulação e Nervos revigorados:

Massageie Gengibre na área afetada.

### Acalmar os nervos:

Alecrim e Manjerição. Massageie na área afetada.

### Inflamação:

Peppermint e Copaiba. Massageie gentilmente na área desejada.

Quais 3 condições que você encontrou remédios úteis?

---

---

---

Quais blends você irá usar no difusor antes de visitar seu dentista?

---

---

---

Por que óleos essenciais são importantes na sua rotina oral saudável?

---

---

---

## Receitas para saúde oral

### Enxágue bucal

5 gotas de melaleuca  
5 gotas de peppermint  
3 gotas de cravo  
2 gotas de canela  
2 gotas de mirra

Combine os óleos num frasco de 30ml. Complete com água. Agite antes de cada uso.

### Remédio para afta

1 gota de On Guard doTERRA  
1 gota de pimenta preta  
2 gotas de helicrisio  
2 gotas de mirra  
2 gotas de melaleuca

Misture num frasco roll-on de 10ml. Complete com óleo de coco fracionado e aplique quando necessário

### Dentes brilhantes

1 morango médio com caule  
1 gota de peppermint

Amasse o morango em polpa. Adicione o óleo de peppermint e misture bem. Molhe a escova de dentes na mistura e escove normalmente. Enxague bem.

### Alívio de dor do aparelho bucal

Passa Helicrisio ou PastTense na mandíbula. Dilua com óleo de coco se desejar