

NADINE ARTEMIS

CUIDE  
DOS SEUS DENTES  
DE FORMA NATURAL

Tradução de  
Alexandra Cardoso

alma  
dos  
livros

AVISO MÉDICO E LEGAL: A informação constante neste livro destina-se apenas a fins de informação geral. Os leitores devem sempre consultar o seu médico antes de seguir quaisquer sugestões feitas neste livro. Qualquer aplicação do material estabelecido nas páginas a seguir é do critério do leitor e é sua única responsabilidade.

info@almadoslivros.pt  
www.almadoslivros.pt  
facebook.com/almadoslivrospt  
instagram.com/almadoslivros.pt

© 2019

Direitos desta edição reservados  
para Alma dos Livros

Copyright © 2013 por Nadine Artemis

Título: *Cuide dos seus dentes de forma natural*

Título original: *Holistic Dental Care*

Autora: Nadine Artemis

Tradução: Alexandra Cardoso

Revisão: Sérgio Fernandes

Paginação: Maria João Gomes

Capa: Catarina Cardoso/Alma dos Livros

Imagens de capa: Shutterstock

Imagens do interior: edição original

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

Depósito legal: 450 352/18

1.ª edição: janeiro de 2019

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada  
ou reproduzida em qualquer forma sem permissão  
por escrito do proprietário legal, salvo as exceções  
devidamente previstas na lei.

# Índice

<b>Prefácio .....</b>	<b>15</b>
<b>Introdução .....</b>	<b>17</b>
<b>1</b>	
<b>A escova de dentes invisível .....</b>	<b>21</b>
Preste atenção à sua boca .....	22
<b>2</b>	
<b>Os seus dentes estão vivos: uma viagem     pelos dentes .....</b>	<b>27</b>
Uma viagem pelos dentes .....	28
A brancura vem de dentro .....	31
As gengivas: golas altas para os dentes .....	33
Supersaliva .....	36
A história exterior: bactérias .....	37
A história interior: o regresso da escova invisível .....	38
O eixo endócrino do hipotálamo – glândula parótida .....	40
<b>3</b>	
<b>Pode causar danos se engolido .....</b>	<b>45</b>
A verdade sobre a pasta de dentes, as escovas de dentes e os elixires bucais .....	45

Escovas de dentes .....	54
Divirta-se com o fio dental .....	55
Hábitos em evolução .....	56
<b>4</b>	
<b>Chapeleiros malucos, inconformistas e dentistas modernos .....</b>	<b>59</b>
Uma visita ao dentista no ano 2022 .....	59
Obturações: metais pesados à boca cheia .....	63
Um porto seguro para as bactérias: restaurações dentárias e osteomielite do maxilar .....	69
Perguntas a colocar a um dentista potencial .....	73
Preparando-se para uma consulta dentária .....	75
<b>5</b>	
<b>Alimentos processados = dentes processados .....</b>	<b>79</b>
Alimente os seus dentes .....	80
Principais indicações nutricionais .....	87
Vitaminas e suplementos para a saúde oral .....	88
<b>6</b>	
<b>Cuidados dentários para as crianças .....</b>	<b>91</b>
Alimentando as bocas dos bebés .....	92
Quando os dentes nascem .....	96
<b>7</b>	
<b>Aparelhos: metais pesados ou saúde harmonizada .....</b>	<b>99</b>
Por que razão andam as nossas bocas em baixo? .....	100
Os aparelhos mudam os rostos .....	102
É como arrancar dentes .....	105
O rosto primeiro .....	106
Pastar para um rosto belo .....	107
Preste atenção à sua boca .....	108

## 8

### **Cuide com sucesso dos seus dentes**

<b>em oito passos .....</b>	<b>111</b>
Passo 1: lavagem com sal .....	112
Passo 2: raspar a língua .....	113
Passo 3: escovar as gengivas .....	114
Passo 4: polir os dentes .....	115
Passo 5: verificar a linha das gengivas .....	116
Passo 6: usar o fio dental .....	117
Passo 7: enxaguamento final .....	118
Passo 8: cuidado extra das gengivas .....	118
Revisão dos oito passos .....	120

## 9

### **Produtos botânicos benéficos .....**

O que é posto sobre a pele entra na pele .....	134
--	-----

## 10

### **Mais dicas sobre os dentes .....**

Alinhamento: a mordida certa .....	137
Mantendo o corpo alcalino .....	137
Elixir bucal de iodo atômico .....	138
Bicarbonato de sódio .....	138
Análises sanguíneas .....	140
Hálito .....	141
Argila .....	142
Escovar a seco .....	143
Tratar gengivas muito inflamadas .....	143
Ervas que curam .....	144
Desintoxicação de metais pesados .....	145
Homeopatia .....	147
Sais tecidulares e sais celulares .....	148
Água oxigenada .....	149
Diluição de óleo de magnésio .....	150
Terapia de aplicação de óleo .....	150
Ozono para os cuidados orais .....	151

Sal .....	152
Saunas .....	153
Reduzir o <i>stress</i> .....	153
Cuidado com a tiroide .....	154
Dores de dentes .....	155
As articulações temporomandibulares .....	156
Água .....	158
<b>Leitura adicional e recursos .....</b>	<b>161</b>
Leitura recomendada .....	161
Dentistas impetuosos .....	163
Recursos de produtos .....	164
Profissionais dentários .....	165
Informação sobre obturações de mercúrio .....	166
<b>Notas .....</b>	<b>167</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>181</b>
<b>Índice remissivo .....</b>	<b>191</b>
<b>Sobre a autora .....</b>	<b>197</b>

Dedicado  
à minha mãe, Deirdre,  
e a todos os que têm dentes.

«Humedece a tua língua com louvores e sê um chão de primavera que desperta. Deixa que a tua boca receba o estame dourado como o da rosa selvagem.»

— **Sanai**, poeta persa do século XI

«Então, o autoconhecimento é o início da sabedoria e sem ele não podemos ir longe... Deves, portanto, começar por perto e analisar cada palavra que dizes, cada gesto, a forma como falas, como ages, o modo como comes – está ciente de tudo sem julgamento; e, então, nessa consciência, saberás o que realmente existe e a transformação do que existe – e isso é o início da libertação. A libertação não é um fim. A libertação acontece, momento a momento, na compreensão do que existe.»

— **Jiddu Krishnamurti**, «Sobre o autoconhecimento», terceira palestra em Rajahmundry, 1949

«Não ponha a sua saúde nas mãos do dentista, assumindo que vai ficar tudo bem.»

— **Dr. Hal A. Huggins**, dentista, *Uninformed Consent*

## Agradecimentos

Um reconhecimento carinhoso ao meu parceiro de lavagem de dentes a meio da noite, o meu alegre companheiro Ron, sempre pronto para a aventura de viver. Ao nosso filho Leif, cujo sorriso enche o meu coração de gratidão e me ensinou imenso sobre como cuidar dos dentes das crianças – e cujo hálito é tão puro. Abundantes agradecimentos ao zelo da minha mãe em relação a fazer as escolhas certas para os seus filhos. E agradeço aos amigos e familiares, que são um presente na nossa vida, e aos nossos convidados, que me deixam mostrar-lhes uma maneira melhor de escovar os dentes.

Agradeço aos dentistas inconformados deste século e valorizo-os pela sua perseverança através do ridículo e da oposição até os seus métodos e descobertas sobre a verdade dentária conseguirem ser aceites. Tenho também imensa gratidão pelos dentistas que entrevistei como parte da minha TOOTH Summit:<sup>1</sup> o Dr. Hal A. Huggins, a Dra. Lina Garcia, o Dr. Victor Zeines e o Dr. Stuart Nunnally. Quero também agradecer a Tera Warner, a Daniel Vitalis, a Ramiel

Nagel, à Dra. Kate Rhéaume-Bleue, a Patrick Timpone e a Charlie Brown, heróis da saúde dedicados à verdade dentária.

Agradeço igualmente à minha higienista dentária, Pat, que, há alguns anos, não chamou o dentista. Em vez disso, encorajou-me, dizendo: «Vai para casa e põe alguns daqueles óleos botânicos que fazes nesta cárie e depois fazemos uma radiografia na próxima visita e vemos como evoluiu».

Sou extraordinariamente afortunada por estar rodeada por uma paleta de essências de plantas que oferecem as suas benesses e me permitem ajudar os outros. Estou profundamente grata aos talentosos destiladores que mantêm viva a verdadeira arte da destilação do coração da planta.

Sinto-me muito grata a Keesha e à nossa família das Living Libations, que mantêm tudo bem oleado: Heather, Marc, Joy, Thien-Anh, Jamie, Tom, Cheryl, Tiffany, Elana, Lacey, Abby e Dotty. Sinto também uma grande gratidão para com todos os nossos amados clientes que absorvem a Libations e a tornam uma tão grande bênção.

Agradeço, com um brinde eterno, a David Wolfe, que me encorajou a fazer um sérum dentário com *neem* e ervas aiurvédicas. Envio um sincero agradecimento à força organizacional da equipa da Longevity Now Conference – Rebecca Gauthier, Len Foley e Lucien Gauthier – por criar um tão bom local de revelações de vanguarda, que acolheu muitas das minhas conversas sobre cuidados orais.

Apresento este livro como um trabalho de amor e uma dádiva de soluções prováveis para que você, o leitor, possa ganhar mais poder sobre a sua vida.

## Prefácio

De vez em quando, surge um livro divertido de ler e que pode fazer a diferença. Este é um desses casos. Enquanto dentista holístico com clínica há mais de 25 anos, pensava já ter lido e visto praticamente tudo o que foi escrito sobre odontologia. Fiquei muito satisfeito quando a Nadine me pediu para escrever um prefácio para o seu livro. Conhecendo os seus produtos, achei que poderia ser uma coisa boa. Dado que estava um pouco cansado de ler livros sobre dentes, adiei o assunto durante algumas semanas. Finalmente, num dia chuvoso, peguei nele. Que surpresa! Dei por mim transportado para uma viagem pela boca de uma maneira que não acontecia há muito tempo... foi maravilhoso. Senti-me como se estivesse num barquinho a navegar através da cavidade oral, no passeio da minha vida. A escrita e a precisão do trabalho da Nadine farão com que aprecie ainda mais a sua boca.

A discussão dos meridianos que envolvem os dentes é um assunto importante que a maioria dos livros não menciona, mas é importante sabê-lo, pois isso pode ajudá-lo em

relação a muitos problemas relacionados com o resto do seu corpo. Por exemplo, se for ao dentista com uma dor no primeiro molar inferior, ele poderá dizer-lhe que não há nada de errado com o dente. Você acabará por descobrir que se trata de um problema digestivo, que, uma vez corrigido, fará com que a dor no dente desapareça. Irá aprender sobre a boca enquanto ecossistema que faz parte do sistema mais alargado do corpo.

O conhecimento da Nadine sobre os métodos de cura é verdadeiramente inspirador. Existem muitas formas naturais de manter a sua boca saudável que também influenciam uma boa saúde geral. As técnicas e os materiais de que a Nadine fala são os melhores para garantir que a sua boca permanece saudável. Os seus comentários sobre a regeneração são dos melhores que já vi.

Há um problema com este livro: se seguir os conselhos da Nadine, não terei oportunidade de fazer grandes terapias restauradoras na sua boca, já que não irá precisar delas.

Seu na saúde,

**Dr. Víctor Zeines,**  
dentista, mestre em Ciência,  
membro da Academia de Odontologia Geral

## Introdução

Se, como eu, foi criado na cultura norte-americana contemporânea, a importância de lavar os dentes e visitar o dentista duas vezes por ano ter-lhe-á sido inculcada desde criança. Os seus pais (espero) ter-lhe-ão mostrado como lavar os dentes e, se foram diligentes, podem até ter-lhe ensinado a usar o fio dental. Quando chegou à adolescência, depois de já ter apanhado o jeito, é possível que tivesse cáries e outros problemas dentários, especialmente se seguia a típica dieta dos adolescentes.

O que descobri na minha pesquisa sobre autocuidados dentários – e, tendo dentes, este é um assunto que me interessa muito – é que não estávamos realmente preparados para cuidar com sucesso dos nossos dentes enquanto crianças. E a razão é simples: os nossos pais, e até os nossos dentistas, tinham poucos conhecimentos sobre como cuidar dos nossos dentes e gengivas e como os alimentar. Mesmo se os lavássemos, usássemos o fio dental e fôssemos ao dentista de seis em seis meses, conforme indicado, ainda continuávamos a ter cáries e talvez até restaurações dentárias, extrações e outros

procedimentos invasivos. Fazíamos o melhor que sabíamos sem conhecermos toda a história.

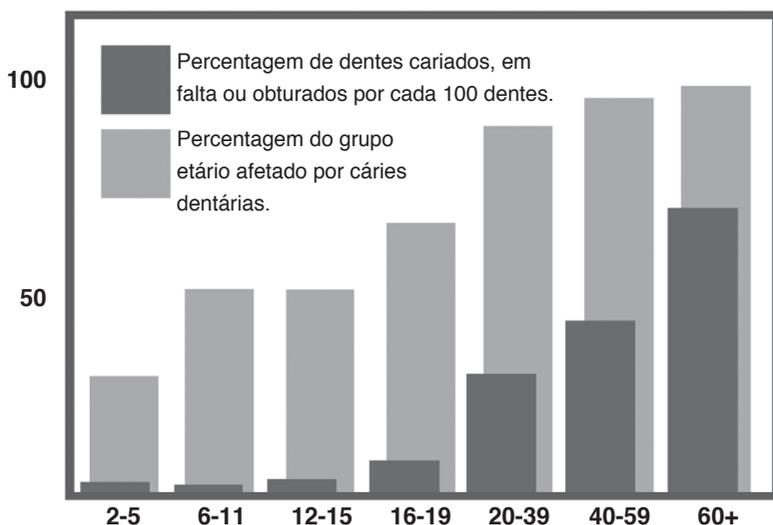
Quando se tornou adulto e os seus pais deixaram de o levar ao consultório do dentista, arranjou provavelmente desculpas para evitar aquela cadeira. Eu fi-lo; parecia-me melhor não saber o que estava a acontecer na minha boca. Talvez estivesse instintivamente a rebelar-me contra os aparelhos de ortodontia, o meu nariz receasse os éteres antissépticos e a minha boca se retraísse dos sabores estranhos a flúor, metal e espuma. No entanto, sem nenhuma sabedoria a sustentar-me a rebelião, a minha evasão levou ao caos oral e, conseqüentemente, tornou inevitável uma visita ao dentista.



Também cresci a pensar que precisamos de médicos para cuidar do corpo e de dentistas para cuidar da boca. Assim como tantas pessoas, eu achava que a boca estava separada do resto do corpo. À medida que fui tomando consciência dessa curiosa «desconexão» entre a forma como pensamos sobre a boca e sobre o corpo, fiquei impressionada com a forma como a medicina ocidental e a odontologia tratam os sintomas em vez das fontes ou causas dos desequilíbrios corporais. Este sistema de tratamento dos sintomas cria um ciclo perpétuo de consultas, medicamentos, cirurgias, destartarização, pontes,

coroas e obturações, que nunca questionam nem corrigem as principais causas subjacentes ao desequilíbrio.

Tratar a deterioração em vez de corrigir as fontes pode explicar a estatística que indica que 90% das pessoas com 60 anos de idade apresentam 63% dos seus dentes em falta, obturados ou deteriorados.<sup>1</sup> Felizmente, a luz tornou-se mais forte e eu desliguei-me desta divisão cultural profundamente enraizada entre a boca e o corpo. Comecei a compreender e a sentir o desejo inerente e inato do corpo de se recalibrar e regenerar, e sabia que isso tinha de incluir os dentes.



Imunidade às cáries dentárias nos Estados Unidos

Talvez você já tenha uma boa noção do que funciona em termos de cuidados orais. Pode já ter removido as suas obturações de mercúrio. Pode conhecer os perigos do flúor e adorar usar o fio dental. Enquanto bom embaixador de cuidados orais em busca de autossuficiência para os cuidados dentários, conhece o valor de cada dente e, portanto, fica

naturalmente surpreendido quando recebe notícias do seu dentista sobre uma retração gengival ou uma cárie.

E agora? Pode evitar o dentista sem ignorar os seus dentes. *Pode* ignorar o consultório do dentista, não porque tenha medo de lá ir, mas porque compreende a sua ecologia oral e não tem dentes deteriorados. Tudo aquilo de que precisa é de um pouco mais de sabedoria e poderá manter os seus dentes fortes e belos e evitar o *stress* dentário. É uma questão de aprender alguns hábitos novos e uma nova rotina de manutenção diária, envolvendo alguns procedimentos caseiros simples, que o seu dentista da infância provavelmente desconhecia.

Nas páginas que se seguem, dar-lhe-ei instruções, passo a passo, para criar novas estratégias de cuidados orais e eliminar as antigas e ineficazes, de modo a poder criar dentes, gengivas, saliva e esmalte mais fortes e saudáveis. Levá-lo-ei numa viagem pela sua boca, familiarizando-o com a intrincada relação entre os fatores internos e externos que influenciam a sua saúde bucal. Compreenderá qual a ecologia oral saudável e aprenderá a livrar a sua boca da deterioração ativa com passos práticos que alimentam os seus dentes e servem todo o seu corpo. Quando colocar esta nova sabedoria em prática, sentirá a saliva a recobrir de esmalte os dentes, sentirá as gengivas a fortalecerem-se em torno de cada dente e acordará com um hálito fresco, pronto para beijar o dia. Mesmo que ainda visite o seu dentista de vez em quando, este livro vai ajudá-lo a tomar decisões informadas sobre a saúde da sua boca a longo prazo.

# 1

## A escova de dentes invisível

Fomos ensinados a lavar os dentes duas vezes por dia, a usar o fio dental e a ir ao dentista para prevenir a deterioração dentária; no entanto, o número impressionante de cáries, coroas, restaurações dentárias e dentes extraídos confirma que falta algo aos nossos cuidados orais. Embora exista uma infinidade de tratamentos com flúor, elixires e promessas periodontais, houve mais deterioração dentária nos últimos cem anos do que em qualquer século anterior.

A percepção principal dos dentistas e das escolas de odontologia é que o açúcar e os ácidos que se instalam nos dentes são a *causa* da deterioração dentária. Esta teoria penetrante e persistente, designada por teoria acidogénica, foi estabelecida como norma numa reunião realizada pela Associação Internacional de Investigação Odontológica na década de 1940.<sup>1</sup> Nesta reunião crucial, a erosão ácida foi declarada a causa oficial das cáries, levando a que todas as outras teorias sistémicas apresentadas fossem consideradas «marginais».

Os tempos estão a mudar. A odontologia está à beira de compreender a existência de uma relação entre a boca e

o metabolismo do resto do corpo. Os investigadores têm demonstrado correlações entre a saúde oral e a saúde geral do corpo. Com base em quarenta anos de investigação, o Dr. Reinhard Voll, o pai da análise eletrodérmica, agora designada por eletroacupuntura, estimou que 80% de todas as doenças estão relacionadas com a deterioração na boca.<sup>2</sup> Argumenta que, uma vez que os dentes estão ligados a todos os órgãos e glândulas através da corrente sanguínea, qualquer infeção que a boca acolha afeta a nossa saúde geral.

## **Preste atenção à sua boca**

Sabemos agora que a boca é um portal para o santuário interior do corpo, o cérebro. A saúde da boca está ligada à saúde do cérebro. Em 1958, o dentista Dr. Ralph Steinman começou a questionar a teoria acidogénica da deterioração oral. Inspirou-se em textos dentários revolucionários dos anos de 1800 que estimavam a presença de circulação linfática no interior do dente. O que intrigou Steinman foi a sua experiência pessoal com a interconectividade do corpo; a sua asma debilitante curou-se quando passou a evitar alimentos processados e açúcar. O texto dentário e a sua experiência combinaram-se para funcionar como catalisadores, fazendo-o questionar a inadequação da teoria acidogénica, que conclui que o dente é um apêndice inerte num ambiente destrutivo e ignora qualquer possibilidade de os dentes serem órgãos vitais capazes de resistência e renovação.<sup>3</sup>

Steinman sentiu-se motivado para explorar a teoria de que os dentes podem possuir um fluido interno do tipo linfático, que atue como um mecanismo fortificado contra as cáries. Investigou profundamente e desenvolveu uma técnica

que lhe permitia visualizar o fluxo do fluido dentinário usando um marcador composto por um corante fluorescente em ratos. Ao monitorizar o corante, Steinman documentou uma observação surpreendente: os dentes são, na realidade, ativos internamente. O corante injetado no estômago do rato aparecia na câmara de polpa interior do dente num espaço de seis minutos e era visível no esmalte ao fim de uma hora. Ele encontrou um fluxo microscópico constante de fluido nos dentes, com origem perto da área intestinal, que fluía para cima e para fora através do dente.<sup>4</sup> Este fluido



dentinário elimina as toxinas do dente, fornece nutrientes à sua matriz mineral e repele o biofilme microbiano nas superfícies dentárias, prevenindo assim a deterioração dentária e a doença das gengivas. Flui numa direção

centrífuga, para fora e para cima, através da polpa do dente em direção ao esmalte, como a seiva numa árvore. Por fim, aparece na superfície do esmalte como gotas de suor microscópico. Gotículas minúsculas aglutinam-se na superfície do esmalte, formando uma camada protetora de fluido. Se houver uma fenda no esmalte, o volume de fluido aumenta nessa área, como seiva a reagir a uma ferida na casca de uma árvore. É um processo maravilhoso e perfeito. Como os dentes são estruturas vivas numa relação dinâmica com a mente e o corpo, também se podem curar de modo semelhante aos ossos; podem criar tecidos novos e existirem sem perecer no meio de ácidos e bactérias.

Quando este sistema de líquido dentinário fica comprometido, o movimento do fluxo no interior do dente

inverte-se e torna-se centrípeto, extraindo fluidos para o seu interior a partir da boca como uma palhinha. Este fluxo inverso suga as bactérias e os ácidos da boca para os dentes. Micróbios, bactérias, ácidos e fungos são atraídos para o dente. Com esta inversão no fluxo do fluido, a câmara pulpar do dente fica inflamada, este experimenta danos oxidativos e desmineralização e a deterioração começa a surgir no esmalte. Num fluxo saudável, os fluidos dentinários fornecem minerais e nutrientes para uma constante reconstrução e manutenção da estrutura dentária. Quando este mecanismo é perturbado, as enzimas salivares começam a digerir a estrutura do dente e as bactérias proliferam em resposta ao tecido moribundo.



Curioso, Steinman quis saber o que instiga e regula este fluido. O que causa um fluxo saudável e o que causa o inverso? Juntou-se ao endocrinologista John Leonora para procurar a fonte. Foram realizados centenas de estudos bem-sucedidos ao longo de quarenta anos e os resultados confirmaram que o fluxo dentinário dentro do núcleo interno do dente é regulado por uma hormona inata do hipotálamo.<sup>5</sup> Uma secreção glandular do hipotálamo, uma parte do sistema endócrino localizado no centro do cérebro, é a chave para a resiliência dos dentes e regula o fluxo linfático dentinário. Quando funciona corretamente, age como uma escova de dentes invisível; previne a deterioração sistémica ao inibir a penetração das bactérias no dente e ao neutralizar os ácidos na superfície destes.

Este «interruptor» que altera a direção do fluxo do fluido é a hormona produzida pela glândula parótida.

Antes de avançarmos para a função dessa hormona da glândula parótida, vamos olhar para a arquitetura interna dos dentes, de modo a podermos compreender a estrutura intrincada e viva das nossas bocas.