



Notícia ⓘ Estadão / [Saúde](#)

Oil pulling: usar óleo de coco para clarear os dentes não é recomendado

Não há estudos que comprovem a eficácia da prática propagada em vídeos no TikTok, alertam dentistas

Por **Beatriz Bulhões**

14/08/2024 | 20h00 Atualização: 15/08/2024 | 15h35



Uma série de vídeos no [TikTok](#) garante que bochechar alguns tipos de óleos, como o de coco ou o de girassol, deixa os dentes mais brancos e limpos. A “técnica”, chamada de oil pulling, não é indicada pelos [dentistas](#) e traz riscos à saúde.

Em uma das publicações na rede social, um homem mostra o antes e depois do uso do óleo de coco. Ele mostra sua boca, com diversos dentes pretos e sujos, faz o bochecho, escova os dentes (para retirar o óleo, diz) e, em seguida, aparece com um sorriso branco, como se tivesse realizado sessões de [clareamento](#).

Para Luis Calicchio, membro da Sociedade Brasileira de [Odontologia](#) Estética, é esse “toque final” de tirar o óleo o responsável pelo efeito apresentado no vídeo, que tem quase 950 mil visualizações.



Óleo de coco não deve ser usado para clarear os dentes, informam dentistas *Foto: nadisja/Adobe Stock*

Para você



Ao vivo | Assista ao sorteio das quartas de final da Copa do Brasil

Kindle: Conheça 10 truques do e-reader para se tornar 'mestre' da leitura



Gabarito de resultado e do Concurso Unificado

“Por que eu agregaria coisas que não têm comprovação científica para melhorar a minha saúde oral, sendo que terei de fazer a escovação e uso do fio dental? Se você faz a escovação e usa o fio dental, não tem necessidade de fazer mais nada”, diz.

A técnica não é nova. Ela costuma ser usada em países como a Índia, que preza por produtos naturais em vez de químicos. Mesmo assim, o especialista afirma que não há estudos ampliados ou que mostrem algum efeito do bochecho com óleo sem adicionar a escovação.

Membro da Câmara Técnica de Dentística do Conselho Regional de Odontologia de São Paulo, Mário Sérgio Giorgi concorda que existe o uso, mas de forma diferente.



Saúde & Bem-Estar

Inspire-se com notícias sobre cuidados e qualidade de vida às segundas e quintas.

INSCREVA-SE

Ao se cadastrar nas newsletters, você concorda com os [Termos de Uso](#) e [Política de Privacidade](#).

“O que acontece, na minha experiência, é um gel que nós, profissionais, preparamos do óleo de coco com vitaminas. Mas utilizamos apenas em pacientes oncológicos, que têm muita sensibilidade por lesões de boca, ou pacientes de UTI”.

Em outro vídeo, com 980 mil visualizações, um homem aparece mostrando o clareamento após uma semana de uso diário de óleo de coco. As imagens terminam com o influenciador vendendo o óleo, num kit com uma escova de dente e um limpador de língua. “Muitas informações que pipocam nas redes sociais são, na realidade, estratégias de venda”, comenta Giorgi.

Leia também

- [Clareamento dental: saiba o que funciona e o que deve ser evitado](#)
- [De problemas cardíacos a Alzheimer: 8 razões para cuidar da saúde bucal que vão além dos dentes](#)
- [Devemos usar enxaguante bucal? Entenda quando o produto é indicado](#)

Riscos do oil pulling e de outros ‘clareadores’

Assim como não há estudos comprovando a eficácia da técnica, os especialistas afirmam que não há pesquisas robustas sobre seus riscos. Além disso, destacam que boa parte da oferta de óleo de coco no mercado é um preparado capilar, que pode trazer produtos tóxicos à boca em sua composição.



um pouco do óleo e teve diarreia e dores no estômago; em outro paciente, o óleo entrou nas vias aéreas e ele teve problema no pulmão.”

Os dentistas concordam que a única forma de limpar e clarear os dentes em casa, de forma fácil e rápida, é escovando-os e usando o fio dental, e desaconselham o uso de receitas como bicarbonato de sódio ou casca de limão.

“É uma limpeza superficial que arranha o brilho do esmalte. O dente fica opaco e realmente mais claro, mas se trata de uma erosão por desgaste. Se a pessoa fizer uso contínuo, pode retirar o esmalte e revelar a estrutura interna do dente, que é mais amarelada”, explica Giorgi. [Veja aqui o que funciona e o que deve ser evitado no clareamento dental.](#)

Encontrou algum erro? [Entre em contato](#)

Compartilhe:



Tudo Sobre

dente

TikTok

saúde bucal

saúde pública

óleo de coco

 COMENTÁRIOS

