



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: www.gotasdaterra.com
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.gotasdaterra.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. Enxágue bem.

Alívio de dor do aparelho bucal

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