

■ ■ ESSENCIAL vs. BOCA

# MAU HÁLITO NA CANETINHA

*Hálito fresco no Mounjaro — sem boca seca.  
Hidratação, higiene, probiótico oral.*

CAPÍTULO 1

## Por que muda o hálito

Cetose, jejum e saliva



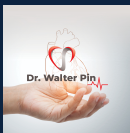
## Por que dá mau hálito e gosto metálico

Quando a canetinha reduz a fome e você come pouco, o fígado começa a queimar gordura e produz **corpos cetônicos**. Eles têm cheiro próprio. Some-se a isso boca seca e — pronto — hálito muda.

### Os 4 motivos

- » **Cetose leve** + acetona pelo hálito.
- » **Boca seca** por menor ingestão de água.
- » **Refluxo** noturno.
- » **Disbiose oral** + queda na escovação por jejum.

*“Hálito é janela do que está acontecendo dentro. Trate a causa, não só o cheiro.”*



CAPÍTULO 2

## Protocolo do hálito

*Hálito limpo em 7 dias*



## Protocolo de hálito limpo

- » 2,5 L de água em pequenos goles ao longo do dia.
- » Escovação 3x/dia + fio dental diário.
- » Limpe a língua com raspador todos os dias.
- » Enxaguante sem álcool com clorexidina 0,12% por 5 dias.
- » Chá-verde, hortelã, salsinha mascada.
- » Probiótico oral (*S. salivarius* K12).
- » Refeição a cada 3h (estômago vazio piora hálito).