

Dentifrice maison



| Pour un pot | Pour un petit pot | ingrédients |
|-------------|-------------------|---|
| 3 c. à s. | 1 c. à s. ½ | - d'huile de noix de coco (prévient la carie et la plaque, blanchit les dents) |
| 1 c. à s. | 1 c. à s. ½ | de bicarbonate de soude (abrasif doux blanchissant) |
| 1/2 c. à s. | 1 c. à c. | - d'argile blanche (et/ou d'argile bentonite) (abrasif doux, absorbe les bactéries) |
| 10 gouttes* | 5 gouttes* | - d'huile essentielle de menthe poivrée (Mentha piperita) (pour la fraîcheur) |
| 3 gouttes* | 1 goutte* | - d'huile essentielle de tea tree (Melaleuca alternifolia) (antiseptique) |
| 2 gouttes* | 1 gouttes* | - d'huile essentielle de clou de girofle (Syzygium aromaticum) (pour la santé des gencives) |
| 5 gouttes | 3 gouttes | - d'extrait de pépins de pamplemousse (pour la conservation, antibactérien – facultatif) |

Réalisation :

Nettoyer votre pot (alcool ou stérilisation dans l'eau bouillante). Essuyer avec un torchon propre.

Mélanger le tout dans un bol ou directement dans votre petit pot de service. Si le mélange n'est pas homogène, faites chauffer doucement votre mélange et brassez.

Utilisation : Récupérer votre dentifrice avec une spatule.

Conservation : Ce dentifrice se conserve 6 mois

Précaution d'emploi :

Il est conseillé de demandé l'avis de votre dentiste avant de commencer à utiliser un dentifrice sans fluor fait maison. Un dentifrice fluoré réduit l'hypersensibilité et favorise le processus de reminéralisations. Il est possible d'utiliser ce dentifrice de manière ponctuelle et non régulière.

Les huiles essentielles peuvent ne pas convenir à tous et jouer sur l'acidité du dentifrice donc affecter les dents.

Dans tous les cas, faites attention aux PROPORTIONS et utiliser toujours des produits à consistance très fine dans vos mélanges!

Grâce à ses propriétés, le bicarbonate de soude est utile dans le domaine de l'hygiène dentaire. Il peut à lui seul faire le travail du dentifrice, mais il est préférable de le mélanger à de l'huile de coco. Seul, le bicarbonate de soude peut être abrasif, une fois combiné avec cette huile, l'eau sur la brosse et la salive, son effet abrasif s'en trouve minimisé.

L'huile de noix de coco a de nombreuses vertus. Il serait possible de se brosser les dents avec de l'huile de coco uniquement. Ma dentiste approuve cette méthode lorsqu'on a une bonne santé dentaire, en s'appuyant entre autres sur le fait que c'est surtout la qualité du brossage et l'utilisation de la soie dentaire qui priment dans l'exercice.

