

Comment faire du dentifrice ?



Recette

Matériel

- 1 bol ou un petit saladier pour faire le mélange,
- 1 cuillère à soupe,
- 1 petit pot ou 1 tube de dentifrice vide et propre.

Préparation

- Faire fondre l'huile de coco.
- Ajouter l'argile, le carbonate de calcium, la cannelle et l'huile essentielle. Mélanger.
- Verser dans un contenant ou un tube.

Ingrédients

- 1 c. à s. d'argile blanche (ou d'argile verte mais c'est plus étrange du dentifrice vert !),
- 1 c. à s. de carbonate de calcium (abrasif doux, apport naturel de calcium) ou une 2^{ème} c. à s. d'argile blanche ou verte
- Une petite pincée de cannelle en poudre (si tu aimes, antibactérien),
- 5 gouttes d'huile essentielle de citron (facultatif),



- 3 c. à s. d'huile de coco (antibactérien et blanchissant) ou de l'eau (mais se conserve moins longtemps).
- **Variante :**
 - > Il est possible aussi de réaliser un dentifrice sec, n'ajoute pas d'huile ou d'eau, dans lequel tu tapoteras ta brosse à dent humidifiée.
 - > Tu peux rajouter 1 c. à c. de savon de marseille broyé finement si tu veux que ça mousse!

Remarques

- Pour les personnes aux dents sensibles, il est préférable de prendre l'avis d'un dentiste avant d'utiliser ce genre de dentifrice.
- Avant de débiter la préparation, il est important de laver consciencieusement les ustensiles, les contenants et tes mains.
- Bien brosser reste le geste essentiel et surtout, ne pas remanger après le brossage du soir !
- On va pas se mentir, il faut s'y habituer! Ce qui est bizarre, c'est que ça ne mousse pas, ou peu, mais c'est normal et ça nettoie bien quand même.
- Et le fluor ? Demande d'abord conseil à ton dentiste. Il est possible d'en acheter en pharmacie et d'en mettre localement 1 fois par semaine.