

# Fabriquer son dentifrice maison



## Mon dentifrice maison en poudre

### Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de Bicarbonate de soude
- 4 cuillère à soupe d'Argile blanche (poudre fine)
- 1/2 cuillère à café de sel de table
- 2 gouttes d'huile essentielle de citron ou de menthe

Dans un récipient que vous pourrez ensuite refermer :

1. Placez la quantité d'argile blanche recommandée
2. Ajoutez à l'argile blanche le bicarbonate de soude et mélangez
3. Ajoutez le sel (préalablement passé au mortier s'il n'est pas assez fin)
4. Ajoutez les gouttes d'huile essentielle et mélangez bien

Il vous suffira alors de placer la poudre sur votre brosse à dent humide pour vous brosser les dents.

Dans cette recette, le bicarbonate de soude n'est utilisé que pour ses propriétés blanchissantes tandis que le sel sera antiseptique et antifongique. L'argile blanche est utilisée pour ses propriétés assainissantes et anti-infectieuses, l'huile essentielle de citron, pour ses propriétés antiseptique et bactéricide, et l'huile essentielle de menthe parce qu'elle est anti-infectieuse et vous procurera une haleine fraîche !

### Conservation

Ce dentifrice en poudre conserve facilement 1 mois.

## Mon dentifrice maison en pâte

### Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'Argile verte
- 1/2 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 2 clous de girofle
- 2 gouttes d'huile essentielle de menthe ou de citron
- 1 verre d'eau

Dans un récipient que vous pouvez refermer ou dans un tube à pompe

1. Mélangez l'argile verte réduite en poudre au bicarbonate de soude.
2. Réduisez en poudre les clous de girofle et incorporez le résultat au mélange argile/bicarbonate
2. Incorporez doucement, cuillère à café par cuillère à café, de l'eau à la préparation, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse
3. Ajoutez les gouttes d'huile essentielle

L'argile verte est ici utilisée pour ses propriétés reminéralisantes, anti-inflammatoire et antiseptique. Le bicarbonate de soude est encore une fois utilisé dans un souci de blancheur des dents tandis que les clous de girofles sont préconisés pour ses propriétés anti-bactérienne ainsi que dans le but d'avoir une haleine plus fraîche.

### Conservation

Votre dentifrice « home made » se conservera une semaine.

### Précaution

Respecter les doses indiquées dans les recettes, l'excès de produits comme l'argile verte ou le bicarbonate de soude pouvant être nocif pour vos dents.

Dans le doute, demandez conseil à votre dentiste.