

Dentifrice maison



Voici une recette **de dentifrice maison ultra simple à faire**. Il nettoie bien les dents et laisse l'haleine fraîche. Il faut cependant s'habituer à la texture de l'argile.

Ingrédients :

- **Bicarbonate de soude.** Il a des propriétés blanchissantes.
- **Argile blanche ou colorée.** L'argile verte est ici utilisée pour ses propriétés reminéralisantes, anti-inflammatoire et antiseptique. Utilisez une cuillère en bois ou porcelaine pour ne pas perdre ses bienfaits.
- **Huile essentielle de menthe.** L'huile essentielle de menthe bio, purifiante, rafraîchit l'haleine durablement.
- **Bocal hermétique**

Etapas à suivre pour faire son dentifrice maison

- Verser dans un bol 1 cuillère à café de bicarbonate de soude + 4 cuillères à soupe d'argile blanche ou colorée
- Ajouter un peu d'eau et mélanger pour obtenir une pâte
- Ajouter 3/4 gouttes d'huile essentielle de menthe
- Disposer la préparation dans un bocal hermétique