



RECETTE DE DENTIFRICE MAISON

Une recette de dentifrice à l'argile

Comme vous vous en douter peut être, l'ingrédient principal est l'**argile**. Mais il vous faudra aussi du [bicarbonate de soude](#) et de l'huile essentielle de menthe ou citron. Le résultat est **une poudre** que vous devrez utiliser sur une brosse à dent humidifiée. Voici les étapes de cette recette :

Attention, ne pas utiliser l'huile essentielle de menthe pour les enfants de moins de 6 ans, vous pouvez remplacer par quelques gouttes d'huile essentielle de citron.

L'argile constitue une très bonne base pour fabriquer son dentifrice maison et peut permettre de se débarrasser de la plaque sur les dents

- Dans un petit bol, mettez 3 cuillères à soupe d'argile
- Ajoutez ensuite une petite cuillère à café de bicarbonate de soude
- Mélangez
- Versez maintenant 4 gouttes d'huile essentielle de menthe douce ou citron pour les enfants
- Mélangez à nouveau
- Ajoutez de l'eau de source pour obtenir la consistance voulue
- Versez dans un récipient en verre, conserver 15 jours.

Conseil: Les poudres étant volatiles, il est recommandé de protéger votre nez et votre bouche avec un foulard ou un masque lorsque vous les manipulez.