

DENTIFRICE fait maison

pour environ **50** brossages → Ces quantités tiennent dans un mini pot à confiture (type petit déjeuner d'hôtel).

ingrédients :

la dose unité = cuillère à café rase

- 5 cuillère à café decarbonate de calcium (moins abrasif que l'argile ou le bicarbonate)
- 1/4 cuillère à café de poudre de siwak (pour l'apport en fluor et d'autres vertus)
- 1/4 cuillère à café de bicarbonate de sodium (pour saliver et pour les gencives)
- 1/4 cuillère à café de Lithothamne (apport en calcium)
- 1 cuillère à café glycérine végétale (sans huile de palme)
- 1 cuillère à café eau (2 ça fait trop liquide)
- 1 gouttes HE petit grain bigarade (pour la conservation)
- 5 gouttes HE menthe poivrée (pour le goût et la fraîcheur)

préparation

1) bien mélanger les poudres ensemble

2) ajouter la glycérine, bien mélanger puis ajouter l'eau mélanger encore.

3) ajouter les huiles essentielles et bien mélanger une dernière fois.

4) mettre dans le contenant de votre choix.