



# Dentifrice maison à l'argile

## Un dentifrice facile et agréable

Une recette facile et rapide, avec une texture pâteuse.

Le dentifrice obtenu contient les ingrédients nécessaires à une bonne hygiène dentaire.

## Recette

Ingrédients : 2 c-à-s d'Huile de coco, 2 grosse c-à-s d'argile blanche Kaolin, 1/2 c-à-c de bicarbonate de soude

Étapes : dans un bol, mettre l'huile de coco et éventuellement les compléments. Ajouter le bicarbonate de soude, puis la terre de kaolin. Remuer avec une cuillère en bois (évités les ustensiles en métal qui peuvent réagir avec l'argile) jusqu'à obtenir une pâte homogène.

*Se conserve 1 mois.*

## Les compléments

Fluor : non. Les dentifrices renforcés en fluor sont destinés aux enfants. Une alimentation équilibrée est suffisante pour les adultes.

Blanchissant : le bicarbonate (dissout dans de l'eau/salive) est efficace et inoffensif.

Goût rafraîchissant : 3-5 gouttes d'Huile Essentielle menthe poivrée ou citron

Antibactérien : 3-5 gouttes d'H.E de Tea Tree.

→ Voir l'article  
"Dentifrice maison"  
de Alice  
Martin-Demolon  
sur [lowtechlab.org](http://lowtechlab.org)

Eviter les produits chimiques  
et les emballages

a  
Galerie  
du Zéro  
déchet