

# De A à Z. Faire son dentifrice

*Avec seulement 3 ingrédients, réalisez un dentifrice, naturel, économique, et à votre goût. Découvrez deux préparations simplissimes.*

## Première préparation : dentifrice à base d'argile

Avec des ustensiles propres ou stérilisés.

### Composition :

- 2 cuillères à café d'argile verte
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 goutte d'huile essentielle ( citron, menthe verte ...) (facultatif)

### Préparation :

Dans un récipient, mettre les 2 cuillères à café d'argile et la cuillère à café de bicarbonate de soude, mélanger, ajouter quelques gouttes d'eau afin d'obtenir une pâte comme celle du dentifrice industriel. Pour finir, ajouter la goutte d'huile essentielle (facultatif), mélanger, c'est fini!

## Deuxième préparation : dentifrice à base d'huile de coco

Avec des ustensiles propre ou stérilisés.

### Composition :

- 2 cuillères à café d'huile végétale de coco bio première pression à froid
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 goutte d'huile essentielle ( citron, menthe

verte ...) (facultatif)

### **Préparation :**

Faire fondre dans un récipient les 2 cuillères à café d'huile végétale de coco bio au bain marie. Ensuite, verser dans ce même récipient le bicarbonate de soude, mélanger. Ajouter la goutte d'huile essentielle (facultatif), mélanger et laisser durcir, c'est fini.