

Translations:Dentifrice maison/25/fr

- Ce dentifrice ne contient pas de fluor, mais est adapté aux adultes, les dentifrices renforcés en fluor sont destinés aux enfants, une alimentation équilibrée et riche en fruits et légumes permet un apport suffisant de fluor une fois l'émail stabilisé
- Ce dentifrice ne contient pas de tensioactif ni d'agent moussant, ce n'est pas indispensable pour assurer un bon nettoyage (peut même être trop décapant et déstabiliser la flore buccale. Vous pouvez en ajouter si cela est important pour vous. Pour un produit local vous pouvez privilégier de l'huile de tournesol saponifiée (aucun goût)
- Il est recommandé de se laver les dents environ 3 min, au moins une fois par jour, mais une alimentation déséquilibrée (notamment riche en acide, gras et sucre) ne sera jamais compensée par le meilleur des dentifrices/brossages.
- Vous pouvez avoir envie de rajouter des ingrédients "blanchissant ou antibactériens" tels que du charbon actif ou du bicarbonate. Attention cependant, car sous forme de cristaux ils peuvent rayer l'émail si vous l'utilisez quotidiennement (le bicarbonate reste utile et inoffensif dissout dans de l'eau/salive)
- Cette recette contient de l'huile essentielle de menthe poivrée, certains aromathérapeutes et médecins déconseillent son ingestion, particulièrement concernant les enfants, les femmes enceintes ou allaitantes et les personnes épileptiques. Faites attention à vérifier les risques des huiles essentielles que vous utilisez et favorisez des "arômes" moins agressifs (ex : hydrolats, plantes en poudres)