

1,5€

5 min



## DENTIFRICE EN POUDRE



### INGRÉDIENTS

- 15g de **poudre de Siwak**
- 50g de **bicarbonate de soude alimentaire**
- 0,5g de **charbon actif**
- éventuellement 5 gouttes d'huile essentielle de menthe\*



### MATÉRIEL

- petit récipient
- balance
- cuillère à café



### RECETTE

Mettez tous les ingrédients dans un petit récipient propre, à usage personnel. Mélangez bien et c'est prêt ! Humidifiez votre brosse à dents et trempez-la dans la poudre avant de vous brosser les dents, puis rincez votre bouche comme pour un dentifrice normal.



### CONSEILS

Il est préférable de varier cette recette avec vos dentifrices habituels car le bicarbonate, bien que très efficace en blanchissant, est déconseillé en usage quotidien car très abrasif. Vous pouvez remplacer le siwak par de l'argile blanche (le bâton de siwak est traditionnellement utilisé comme brosse à dents végétale en Inde et en Afrique).

\*Attention ce produit est très concentré et déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants.

Toutes les recettes sur [ceseau.org](http://ceseau.org)