

Σπιτική οδοντόπαστα με φασκόμηλο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φτιάξτε τη δική σας οδοντόκρεμα στο σπίτι και απολαύστε τη μυρωδιά του φασκόμηλου, καθώς και πιο λευκά και λαμπερά δόντια.

Με τακτικό καθαρισμό των δοντιών μπορεί να αποφευχθεί η συσσώρευση λιπαρών αποθέσεων που προκαλούν την τερηδόνα και να περιοριστεί η ποσότητα οξέων στο στόμα.

Οι οδοντίατροι για την καλή υγεία των δοντιών συστήνουν βούρτσισμα 3 φορές την ημέρα μετά από κάθε γεύμα και χρήση νήματος 1 φορά την ημέρα για 2 λεπτά τουλάχιστον.

Υλικά

1 κ.γ. φασκόμηλο

1 / 2 κ.γ. σόδα

1 / 2 κ.γ. αλάτι

Παρασκευή

Ανακατέψτε τα υλικά σε ένα βαζάκι. Κάθε φορά βρέχετε με λίγο νερό την οδοντόβουρτσα και την πασπαλίζετε με το παραπάνω μείγμα κάνοντας “απαλό” βούρτσισμα.

Πηγή: neadiatrofis.gr