

## Πως να φτιάξετε τη δική σας φυτική οδοντόπαστα!

/ [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](http://neadiatrofis.gr)