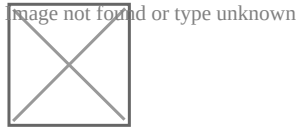


Μείνατε από οδοντόκρεμα; Έχετε κι άλλες επιλογές!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η σωστή στοματική υγιεινή είναι απαραίτητη για την υγεία των ούλων και των δοντιών σας. Η οδοντόκρεμα του εμπορίου περιέχει μια σειρά από τεχνητές αρωματικές ουσίες, χημικές ουσίες, γλυκαντικές ουσίες και συντηρητικά. Αν προτιμάτε μια πιο φυσική επιλογή ή απλά δεν έχετε οδοντόκρεμα, υπάρχει επιλογή! Υπάρχει μια ποικιλία διαφορετικών και ασφαλών τρόπων για να βουρτσίζετε τα δόντια σας χωρίς τη χρήση οδοντόκρεμας ή μαγειρική σόδας.

Βήμα 1

Χρησιμοποιήστε μόνο την οδοντόβουρτσά σας. Βουρτσίστε με στεγνή οδοντόβουρτσα για να απομακρύνετε την πλάκα και τη συσσώρευση τροφίμων από τα δόντια σας. Αν και δεν είναι αποτελεσματικός αυτός ο τρόπος για την εξάλειψη των οσμών, παρόλα αυτά το στεγνό βούρτσισμα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της εμφάνισης της ασθένειας των ούλων.

Βήμα 2

Βουρτσίστε χρησιμοποιώντας σκέτο νερό και θαλασσινό αλάτι. Βρέξτε την οδοντόβουρτσά σας και τοποθετήστε μια πρέζα αλάτι της θάλασσας στην οδοντόβουρτσά σας. Αν η οδοντόβουρτσά σας στεγνώσει προτού να τελειώσετε το βούρτσισμα, βρέξτε τη και εφαρμόστε το αλάτι της θάλασσας.

Βήμα 3

Αλέστε λευκό πηλό. Ανακατέψτε πηλό με θαλασσινό αλάτι, βραστό νερό και έλαιο μέντας. Αναμίξτε μαζί και χρησιμοποιήστε.

Χρησιμοποιήστε 100 g λευκό πηλό, μια πρέζα θαλασσινό αλάτι, μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας και αρκετό βραστό νερό για να δημιουργήσετε μια κρέμα. Λευκό πηλό μπορεί να βοηθήσει να αυξήσει τη δύναμη των δοντιών και να βοηθήσει στην πρόληψη της τερηδόνας.

Τι θα χρειαστείτε

Νερό

Θαλασσινό αλάτι

Υπεροξειδίο του υδρογόνου

Λευκό πηλό

Μινθέλαιο

Πηγή: neadiatrofis.gr