**Deux recettes pour faire votre dentifrice maison**

**Recette pour dentifrice maison en poudre**

– 1 cuillère à soupe de **Bicarbonate de soude**  
– 4 cuillère à soupe d’**Argile blanche** (poudre fine)  
– 1/2 cuillère à café de **sel de table**  
– 2 gouttes d’**huile essentielle de citron ou de menthe**

Dans un récipient que vous pourrez ensuite refermer :

1. Placez la quantité d’argile blanche recommandée  
2. Ajoutez à l’argile blanche le bicarbonate de soude et mélangez  
3. Ajoutez le sel (préalablement passé au mortier s’il n’est pas assez fin)  
4. Ajoutez les gouttes d’huile essentielle et mélangez bien

Il vous suffira alors de placer la poudre sur votre brosse à dent humide pour vous brosser les dents.

Ce dentifrice en poudre conserve facilement 1 mois.

**Recette pour dentifrice maison en pâte**

– 2 cuillères à soupe d’**Argile verte**  
– 1/2 cuillère à soupe de **bicarbonate de soude**  
– 2  **clous de girofle**  
– 2 gouttes d’**huile essentielle de menthe ou de citron**  
– 1 verre d’eau

Dans un récipient que vous pouvez refermer ou dans un tube à pompe

1. Mélangez l’argile verte réduite en poudre au bicarbonate de soude.  
2. Réduisez en poudre les clous de girofle et incorporez le résultat au mélange argile/bicarbonate  
2. Incorporez doucement, cuillère à café par cuillère à café, de l’eau à la préparation, jusqu’à l’obtention d’une pâte lisse  
3. Ajoutez les gouttes d’huile essentielle

Votre dentifrice « *home made* » se **conservera une semaine**.