

Patru alternative naturale pentru pasta de dinți

Steluța Indrei / 17 iul 2018 / 08:29



Descriere foto:

Pasta de dinți obișnuită poate fi înlocuită cu unele produse naturale care reușesc să curețe dinții.

Pentru a evita unele dintre ingredientele chimice care se află în pasta ta de dinți, cum ar fi lauril sulfatul (utilizat pentru spumare), triclosanul (adăugat ca antibacterian), glicerina și fluorul, există alternative naturale pentru curățarea dinților.

Ulei de cocos

Uleiul din nucleu de cocos are acțiuni antibacteriană, antivirală și antifungică, devenind un înlocuitor foarte bun pentru pasta de dinți clasică. Cercetările arată că uleiul de cocos poate ajuta la încetinirea dezvoltării unor bacterii care duc la apariția cariei. Cum îl folosești: clătește gura cu 2 lingurițe de ulei de nucleu de cocos timp de 5-20 de minute. Pentru înmprospătarea răilor, adăuga 1-3 picături de ulei de oregano alimentar în uleiul de cocos. După clătire poți spăla dinții cu periuța și apoi clătește gura.

Bicarbonat de sodiu

O altă variantă ar fi să îți prepari o pastă de dinți naturală prin combinarea uleiului de nucleu de cocos cu bicarbonat de sodiu și uleiul de mentă. De asemenea, bicarbonatul de sodiu îți albește dinții în mod natural, însă nu aplica o presiune prea mare când îl utilizezi deoarece este ușor abraziv.

Cărbune activat

Cărbunele este folosit din Antichitate pentru albirea dinților. Cărbunele din lemn absoarbe toxinele și poate reduce bacteriile care cauzează apariția cariilor. Este foarte important să folosești un cărbune activat de calitate pentru perierea dinților, deoarece clătești puternic gura.

Sare de mare

Poți folosi sarea de mare direct pe periuță, dar nu efectua mișcări insistente pentru a nu-ți răni gingiile. Sau poți prepara o soluție de sare de mare în apă caldă și fă gargară cu soluția rezultată de secunde.

