



Astuce pour avoir de belles dents, et une haleine fraîche:

La santé bucco-dentaire, c'est primordial. Le choix du dentifrice est important. Il faut en prendre un qui ne soit pas trop agressif et sans les composants suivants : Sodium Lauryl Sulfate (dérivé d'huile de palme, utilisé pour donner un côté moussant et épais), Titanium Dioxide (un cancérigène possible) ou le Sodium Fluoride (le fluor est efficace contre les caries, mais pourrait avoir une incidence néfaste sur le système nerveux), tous sujets à des controverses sur leur toxicité probable (non prouvée).

Les bases de l'hygiène bucco-dentaire :

Les bases de l'hygiène bucco-dentaire seraient plutôt de boire de l'eau régulièrement, après les repas et notamment après l'ingestion de café, de vin ou de soda, qui peuvent tacher les dents. Boire de l'eau permet de préserver une haleine fraîche. Concernant le brossage, utiliser une brosse à poils souples. Et enfin, utiliser un dentifrice doux, voire alterner avec des brossages au bicarbonate de soude (une ou deux fois par semaine maximum), et utiliser du fil dentaire.

Brossage de dents au bicarbonate de soude :

Un brossage des dents au bicarbonate de soude est bénéfique et tout à fait efficace. Il aide à se débarrasser du tartre et des bactéries, permet de garder l'haleine fraîche et les dents blanches.

- Déposer un peu de bicarbonate de soude sur la brosse à dent humidifiée
- Se brosser les dents normalement, n'oubliant pas la langue et le palais.

Impressions : ça ne mousse pas du tout, mais fait beaucoup saliver. La production de salive neutralise et nettoie la plaque acide. Le goût est un peu salé, et le côté «abrasif» du bicarbonate ne se fait pas du tout sentir. Il paraît que la dureté du bicarbonate n'est pas supérieure à celle d'un ongle. Pas de risque de se rayer les dents. Cela dit, ce n'est pas une raison pour ne se brosser les dents qu'avec du bicarbonate de soude. Il vaut mieux alterner.

La sensation d'avoir les dents propres et la bouche saine est bien là après le brossage minutieux.

Créer son exfoliant à lèvres :

Un gommage pour lèvres peut s'avérer utile surtout en période d'hiver pour éliminer facilement les peaux mortes et rendre votre bouche toute douce

Voici une recette maison pour réaliser votre propre gommage pour lèvres !

◇ Ingrédients de base

- une cuillère à café de sucre blanc
- une cuillère à café de sucre roux
- une cuillère à café d'huile d'olive (nourrissant)
- une demi cuillère à café de miel (cicatrisant et apaisant)

◇ Réalisation

Dans un petit récipient, mélangez les deux sucres. Ajoutez l'huile d'olive ; mélangez. Ajoutez le miel, mélanger. Le produit va s'épaissir avec le miel, il va plus s'agir de "casser" les gros morceaux de produit pour en faire comme du sable. Transférez votre gommage pour lèvres dans un pot en verre qui peut se fermer et n'oubliez pas d'étiqueter avec un morceau de masking tape par exemple !

Pour l'utiliser, appliquez-en une petite quantité sur votre bouche, puis faites de petits mouvements circulaires avec vos doigts pendant quelques minutes. Rincez le tout à l'eau tiède et appliquez un baume pour les lèvres. **{Variantes :** pour les peaux sensibles, remplacez les sucres par de la poudre d'amande, moins abrasive. Remplacez l'huile d'olive par de l'huile d'amande douce pour apaiser votre peau et par de l'huile de germe de blé ou de macadamia pour la régénérer.}

Autre moyen quand nous n'avons rien sous la main, humidifier un coton avec de l'eau chaude, et le passer sur les lèvres avec des petits mouvements de cercle. Cela permet de ramollir les peaux mortes et de les faire tomber sans se blesser les lèvres.

«Le sourire est le plus beau maquillage qu'une femme puisse porter» Marilyn Monroe