
Jul 03, 2018 | Escrito por Karen Navarro | 0

Foto.Archivo

No te excedas con el uso del **bicarbonato** que, si bien puede ayudarnos a blanquear los dientes, termina erosionándolos. Limita su utilización a una vez por semana. Te invitamos hacer esta **pasta dental casera**.

Los beneficios de usar pasta dental casera

Aquellos que utilizan pasta dental casera notan que su **limpieza bucal** mejora, que tienen menos placa y baja la incidencia de la caries, en comparación al pasado, cuando usaban la pasta comercial o común. Por su parte, la "versión casera" ofrece más frescura y suavidad en los dientes, porque tiene componentes naturales.

Es bueno que sepas también que la pasta casera ha de ser envasada en una botella o frasco de vidrio, siempre lejos del calor y de la luz directa. Las ventajas de utilizarla es que es **100% natural**, que nos brindará elementos sin químicos y que conseguirá que luzcamos una bonita sonrisa, dientes cuidados y una correcta higiene bucal. En sólo diez minutos, tendrás el aspecto que siempre quisiste para tu boca.

Receta con aceite de coco

Para poder desarrollar esta receta de pasta dental casera, precisarás:

dos cucharadas de aceite de coco
medio paquete de **Stevia en polvo**
tres cucharadas de bicarbonato de sodio
25 gotas de aceite de menta, canela o hierbabuena picada

Todos los ingredientes han de ser mezclados, añadiendo de a poco las gotas de menta hasta alcanzar el sabor adecuado según tus gustos. Como el **aceite de coco** (con propiedades antibacterianas) se derrite al calor, esta pasta se convierte en líquida en contacto con la boca. Para enjuagar, utiliza agua tibia. Tendrás un aliento muy fresco y sabor agradable en tu boca por mucho más tiempo.

Contenido Relacionado: [Descubre aquí los 7 beneficios del bicarbonato](#) [1]

Categoría:

- [Variedades](#) [2]

Addthis:

Antetítulo: ¡Muy fácil!

Del día: No

Créditos: YVKE Mundial/Noticias24

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: <http://www.radiomundial.com.ve/article/aprenda-hacer-crema-dental-casera>

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/descubre-aqu%C3%AD-los-7-beneficios-del-bicarbonato>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Variedades>