

AUTOPRODUZIONE DENTIFRICIO ALLA MENTA



Ingredienti:

- 3 cucchiaini di glicerina
- 10 gocce di olio essenziale di menta
- 3 cucchiaini colmi di bicarbonato
- ½ cucchiaino di sale marino

Mescolare il tutto in una ciotole con pazienza fino ad ottenere una pasta omogenea e pastosa. Meglio ancora sarebbe usare un pestello. Riporre in un piccolo contenitore. Ad esempio si può riempire un vecchio barattolino porta rullini fotografici.

Tempi di realizzazione: 20 minuti

Varianti:

- Dimezzare la quantità di bicarbonato e aggiungere 1 cucchiaino e mezzo di argilla ventilata, meglio se bianca.
- Aggiungere foglie di salvia finemente tritate oppure olio essenziale di salvia.



DENTIFRICIO ORIENTALE

Si chiama *dentie*, ed è una polvere dentifricia composta da sale marino e melanzane carbonizzate e macinate. Questa polvere dentifricia, acquisita dalla saggezza popolare orientale assicura una perfetta igiene orale, minima abrasione dello smalto dei denti azione curativa delle gengive sanguinanti e astringente nei casi di piorrea.

COLLUTORIO NATURALE

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di chiodi di garofano triturati
- 1 cucchiaio di polvere di noce moscata
- 1 cucchiaio di cannella
- 250 cl di vino dolce
- 5 gocce di essenza di lavanda
- 5 gocce di essenza di menta



Lasciar macerare nel vino per tre giorni la cannella, i chiodi di garofano e la noce moscata e poi aggiungere le essenze. Utilizzare dissolvendone ogni volta che si desidera un cucchiaino in un bicchiere d'acqua.



N. 1

Scheda di auto produzione

IL DENTIFRICIO

Il dentifricio è il prezioso prodotto da impiegare, insieme allo spazzolino da denti, per la cura della nostra igiene orale. Dentifricio al fluoro, sbiancante... la pubblicità ci bombarda parecchio promettendo denti bianchi in un batter d'occhio. In tempi antichi, si usava una **foglia di salvia** per pulire i denti, azione efficace grazie all'azione antisettica dell'olio essenziale. Secondo l'**Ayurveda** il dentifricio dovrebbe essere astringente e amaro. Se viene usato un dentifricio dolce, la saliva diventa densa e ricca di calcio e tende a formare depositi di tartaro sui denti.

Il **dentifricio** può essere semplice, oppure *medicato*, ed in questo caso contiene sostanze antibatteriche, disinfettanti, etc. In generale i dentifrici a base naturale risultano essere meno abrasivi di quelli normali, più rispettosi dello smalto quindi, e di norma non contengono tensioattivi (sostanze che formano schiuma), né conservanti e gli eventuali coloranti sono di origine vegetale. Un semplice dentifricio senza additivo alcuno (fluoro, etc.) se coadiuvato da una corretta pulizia dei denti può essere più che sufficiente.

► COME E' FATTO UN DENTIFRICIO

I principali componenti di base per il dentifricio sono:

- umettanti e addensanti
- tamponi pH (2%)
- saponi detergenti cationici (2%)
- polveri inerte abrasive (circa 20%)
- sostanze astringenti (1%)
- sostanze antisettiche (1%)
- sostanze aromatizzanti
- coloranti e deodoranti (1%)

► COMPONENTI

Umettanti e addensanti:

Hanno la funzione di trattenere l'umidità e di impedire l'indurimento del dentifricio a contatto con l'aria.

Sorbitolo e polietilenglicole. NATURALI: Glicerina, succo aloe, Gomma di Guar

Tamponi pH:

Per bilanciare l'acidità derivante dalle fermentazioni sviluppate dai batteri presenti nel cavo orale.

NATURALI: Bicarbonato di sodio

Saponi, detergenti cationici:

Sviluppano schiuma al contatto con acqua per favorire la rimozione dei frammenti di cibo. Non presenti nei dentifrici naturali

Sodio lauril sulfato e la cocamidopropil betaina

Polveri inerti abrasive:

Hanno la funzione di rimuovere, grazie all'azione meccanica dello spazzolino, la placca batterica.

Carbonato di calcio, fosfato di calcio diidrato o anidro, silici, silicati e gel silicati disidratati. NATURALI: Argilla, bicarbonato, polvere di melanzana

Astringenti:

La loro azione è finalizzata migliorare la tenuta delle gengive.

NATURALI: Ratania, tormentilla,

Antisettici:

Per le loro proprietà impediscono o rallentano lo sviluppo dei microbi nel cavo orale.

L'agente chimico disinfettante ed antiplacca per eccellenza è chiamato clorexidina, triclosan, tibenzenio idouro, sali di ammonio quaternari.

NATURALI: sanguinaria, olio essenziale di chiodi di garofano e timo, propoli, camomilla

Aromatizzanti:

Nei dentifrici industriali danno il sapore e rendono gradevole il dentifricio.

NATURALI: Oli essenziali di menta, timo, cannella. .

Coloranti:

Usati dell'industria per scopo commerciale.

► FACCIAMO ATTENZIONE A:

Triclosan: è un antibatterico utilizzato anche come conservante, che risulta presente anche in detersivi e detergenti per igiene personale, questa sostanza può, attraverso un effetto cumulativo nei tessuti, causare seri danni all'organismo. Questo argomento è fonte di discussione e pareri contrastanti tra medici e Ministeri della Sanità a livello internazionale.

In diversi paesi tra i quali l'Italia, l'impiego del **triclosan** è permesso nei cosmetici purchè non superi lo **0,3%** sul composto totale.

Fluoro: è presente in molti dentifrici. E' capace di penetrare lo strato superficiale dello smalto, legandosi agli ioni calcio produce idrossiapatite, un minerale presente anche nelle ossa sotto forma di calcio.

Questa azione contribuisce a rendere lo smalto più resistente, meno incline ad eventuale sfaldamento dovuto alla presenza di acidi della placca batterica. Il fluoruro di sodio risulta essere il principio attivo nel dentifricio fluorato.

Una eccessiva assunzione di fluoro dall'organismo, provoca fluorosi che altera l'aspetto estetico e funzionale dello smalto dei denti. Esistono alcuni studi che tendono a mettere in evidenza aspetti critici dell'uso del fluoro.



Abrasivi: l'azione sbiancante spesso pubblicizzata da alcune marche di dentifricio, è un'azione abrasiva effettuata sullo smalto. Di conseguenza, primo può non essere necessaria, secondo può rovinare lo smalto.