



No, no es la primera vez que publicamos una receta referente al cuidado de los dientes (podéis, por ejemplo, consultar el proceso para elaborar una pasta de dientes [pinchando aquí](#)), pero sí que es la primera vez que te explicamos cómo elaborar el perfecto enjuague bucal casero y 100 % natural, ¡sin dañar tus encías!

Y es que no hay que olvidar que todo lavado de dientes debería acompañarse siempre de un buen enjuague bucal que te permita **limpiar y refrescar** la boca después del proceso del cepillado. Así te asegurarás de que tus dientes están completamente libres de bacterias. Si te ha picado la curiosidad y quieres saber más sobre la receta que hoy te proponemos, ¡sigue leyendo y toma nota!

Ingredientes para 100 ml (aprox)

44 gr [Alcohol 96º natural y puro](#)

40 gr [Hidrolato de salvia BIO](#)

10 gr [Xilitol](#)

6 gotas [Aceite esencial de clavo BIO](#)

30 gotas [Aceite esencial de menta arvensis BIO](#)

16 gotas [Aceite esencial de hierbabuena BIO](#)

Pasos para la elaboración

- Desinfecta todos y cada uno de los materiales que vayas a utilizar para la elaboración de este producto.
- Mezcla todos los ingredientes siguiendo el orden indicado más arriba.
- Envasa el resultado en una botella similar a la de la fotografía (100 ml - [pincha aquí](#)) y recuerda agitar bien antes de cada uso.



Receta enjuague bucal 100 % natural y casero

NOTA: Si no quieres tener que agitarlo cada vez que vayas a usarlo, puedes optar a utilizar solubilizante ([clic aquí](#)) o solubol ([clic aquí](#)). De esta forma, los aceites esenciales no se separarán del hidrolato.

Método correcto de uso

- Agítalo bien antes de cada uso (a menos que hayas optado por utilizar solubilizante o solubol).
- Añade 20 gotas del enjuague bucal a 10 ml de agua (o 40 gotas a 20 ml) y mantenlo en la boca durante un minuto haciendo movimientos para que llegue a todas las encías. Después, escupe.

Listado completo de ingredientes

[Quiero ver todos los productos](#)

(*) Todas las recetas publicadas en el blog de Cosmética Natural Casera Shop son para uso privado y nunca comercial. La venta del producto final sin el permiso de Cosmética Natural Casera Shop está totalmente prohibido.