



¿Alguna vez has querido hacer pasta de dientes casera pero no te has animado pensando que sería algo difícil? ¡Error! Lo cierto es que su elaboración es muy sencilla y, además, puedes elegir entre una gran variedad de **plantas medicinales** que te pueden ayudar en casos de caries, gingivitis o parodontosis.

Otra de las ventajas de hacer tu propio dentífrico casero y natural en casa es que puedes elegir los **aceites esenciales, extractos o hidrolatos** de plantas con propiedades antibacterianas y antibioticas que te pueden solucionar el problema en concreto que tengas en ese momento. Ingredientes como **xilitol** pueden ayudarte en la lucha contra la caries, y elaborando tu pasta dental natural evitarás ingredientes perjudiciales como el flúor que suele llevar la mayoría de los dentífricos que están hoy en día a la venta.

Ingredientes 75 ml (aprox)

FASE 1

17 gr [Hidrolato de Menta \(Mentha piperita\)](#)

17 gr [Hidrolato de Salvia \(Salvia officinalis\)](#)



40 gr [Glicerina vegetal 99%](#)

1,4 gr [Xantana normal](#)

30 gr [Xilitol](#)

2 gr [Sal del Himalaya](#)

6 gr [Alcohol 96°](#) (para conservación de aprox. 1 mes)

FASE 2

14 gotas [Aceite esencial de menta \(Mentha piperita\)](#)

5 gotas [Aceite esencial de mirra \(Commiphora myrrha\)](#)

2 gotas [Aceite esencial de árbol de té \(Melaleuca alternifolia\)](#)

3 gotas [Aceite esencial de eucalipto \(Eucalyptus globulus\)](#)

1 gr [Extracto de salvia al CO2 \(Salvia officinalis\)](#)

FASE 3

3 gr [Ácido silícico \(Silica\)](#)

35 gr [Carbonato de calcio](#)

3 gr [Arcilla blanca \(Caolín\)](#)

OPCIONAL

[Bisabolol](#) o [Aceite esencial de manzanilla azul](#) (antiinflamatorio para encías)

[Mentol en cristales](#) (sensación de frescor)

Elaboración



Desinfecta todos los utensilios, envases y superficies a utilizar.

Mide la glicerina, añade la xantana y bate con una batidora de tipo minimiper. Después, añade los hidrolatos, el xilitol, la sal y el alcohol, y vuelve a batir bien con la batidora.

Incorpora ahora los ingredientes de la Fase 2 y bate de nuevo.



Mide los ingredientes de la Fase 3 e incorpóralos con cuidado a la Fase 1+2. ¡Importante! No debes respirar el ácido silícico, y a la hora de manipularlo debes tener especial cuidado para que no se levanten polvos.

Finalmente, bate muy bien con la batidora y conseguirás una pasta lisa y sin grumos.





En el caso de una pasta de dientes, el pH tiene que situarse alrededor de 7, así que no es necesario añadir ácido láctico para bajar el pH como sí se debería hacer en el caso de una crema.

En este contexto, es muy importante mencionar las propiedades anticariogénicas de Xilitol que recoge el científico Kauko Mäkinen. *“Xilitol es químicamente un alcohol de azúcar que aparece en plantas de forma natural: maíz, ciruelas, fresas, frambuesas y la corteza de abedul. Ya desde años se pueden comprar chicles que contienen xilitol como sustituto del azúcar. Es apto para diabéticos e incluso puede ser utilizado en la cocina como sustituto de azúcar blanco. La diferencia entre xilitol y la mayoría de los demás edulcorantes es que las bacterias que causan la caries no son capaces de “digerir” xilitol, y de esta forma son eliminadas”.*

Según afirman Lars Hendrickson y Dorothea Brandt en su libro “Zahngesund - Wie Sie ohne Zahnarzt gesund bleiben” (Dientes sanos - Cómo puede mantener sus dientes sanos sin dentista), es posible prevenir e incluso curar caries con la ayuda de Xilitol. Ya sea usando chicles y bombones a base de xilitol (sin otros edulcorantes) entre las comidas y sustituyendo azúcar blanco en la cocina por xilitol, ya que puede aportar calcio en la saliva y contribuir así a la reposición de los minerales lixiviados en el esmalte. El xilitol, además, puede estimular la producción de saliva. Las bacterias que provocan la caries bacterias no son capaces de metabolizar el xilitol y de esa forma es posible detener una caries avanzadas (los dientes cariados incluso pueden sanar de nuevo).

Es posible evitar perder nuestros dientes en el curso de nuestra vida con la ayuda de edulcorantes como el xilitol y de plantas, como las plantas antibacterianas. Algunas de ellas incluso tienen efecto antibióticos que puede usarse en la elaboración de dentífricos caseros para prevenir la caries, como es el caso del eucalipto, la manzanilla, la salvia, el tomillo, la capuchina y el té verde.



Especialmente el té verde inhibe el crecimiento de la bacteria “Streptococcus mutans”, que es considerado como el principal patógeno de la caries dental, y así puede ayudar a prevenir la placa.

Plantas que se pueden usar para hacer pasta dental natural casera para prevenir inflamaciones de las encías son:

- Manzanilla, mirra, menta, salvia, raíz de rathania, árbol de té, caléndula, echinacea.
- Aparte también es posible añadir propóleos, al que se le atribuyen propiedades antibacterianos y antibioticos naturales.

Plantas con propiedades antibacterianas:

- Aloe Vera, romero, borraja, ajedrea, incienso, la milenrama...

FUENTES

- Kauko Mäkinen: Der Einsatz von Xylitol in der Kariesprophylaxe. Praxisverlag, Heidelberg - 2003
- Dorothea Brandt, Lars Hendrickson: Zahngesund - Wie Sie ohne Zahnarzt gesund bleiben. Books on Demand, Norderstedt - 2010
- Te interesará también este enlace: [Flúor en pasta dentífrica - más peligroso que útil](#)

¿Te ha parecido útil e interesante esta receta? ¡No olvides dejarnos un comentario para saber qué tal te ha ido con ella! En Cosmética Natural Casera Shop estaremos



encantados de leerle.

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 prohibida.