



¿Alguna vez te has parado a mirar el listado de ingredientes de una pasta dental cualquier del supermercado? Te sorprendería saber la cantidad de tóxicos que nos llevamos a la boca al comprar esos productos.

Por suerte, existen alternativas naturales para cuidar la salud de tu boca. Un ejemplo es esta receta de pasta dental para hacer tú mismo/a en casa. Además, al llevar mentol, dejará tu boca completamente limpia y cuidada pero, sobre todo, fresca.

Ingredientes para 100 ml (aprox)

FASE 1

5 gr [Tintura de propoleos](#)

1-1,5 gr [Mentol](#) según el grado de frescor deseado

FASE 2

1,5 gr [Goma xantana](#)

FASE 3

80 gr [Hidrolato de menta piperita BIO](#)

2 gr [Bicarbonato de sodio](#)

FASE 4

20 gr [Xilitol](#)

40 gr [Carbonato cálcico](#)

20 gr [Arcilla blanca](#)

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

8 gotas de [Aceite esencial salvia BIO](#) (otros AAEE que van bien para pasta de dientes pueden ser: [Clavo](#), [Eucalipto globulus](#), [Manzanilla azul](#), [Menta piperita](#), [Menta](#)



arvensis, Mirra, Árbol de té).

Elaboración

- Desinfecta los utensilios que vayas a utilizar y cubre la superficie de trabajo con papel.
- Cuando esté todo seco, mezcla la Fase 1 hasta que los cristales del mentol se hayan disuelto por completo.
- Añade la Fase 2 y remueve.
- Ahora céntrate en la Fase 3 y disuelve el bicarbonato de sodio en el hidrolato de menta.
- Cuando lo hayas conseguido, añade la Fase 3 a las Fases 1+2 y remueve hasta obtener un gel homogéneo.
- Por último, añade la Fase 4 y bate con una batidora tipo minipimer hasta obtener una pasta homogénea.



¡Importante! No hemos añadido conservante porque esta pasta de dientes se debe consumir en un plazo de 4-6 semanas. En cuanto al pH, este debe situarse aproximadamente en 7.



Receta Pasta de dientes natural y casera con mentol

En cuanto a la forma de envasarlo, lo mejor es utilizar un envase airless con el cual puedas bombear de forma cómoda la pasta a la hora de aplicarla en el cepillo.

Recuerda también que en nuestra tienda online podrás encontrar [cepillos biodegradables](#), perfectos para cuidar tanto de la salud de tu boca como del medio ambiente. Si no sabes muy bien qué es esto de los cepillos biodegradables, te recomendamos leer nuestro artículo blog al respecto.



¿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 leerte.

Listado completo de ingredientes

[Quiero ver todos los productos](#)

(*) Todas las recetas publicadas en el blog de Cosmética Natural Casera Shop son para uso



Receta Pasta de dientes natural y casera con mentol

privado y nunca comercial. La venta del producto final sin el permiso de Cosmética Natural Casera Shop está totalmente prohibida.