

Fecha: 7 de marzo de 2015

Objetivo: Higiene dental

Repasamos ingredientes interesantes para el cuidado dental.

En muchas recetas aparece como ingrediente la glicerina en un 40%, hay quien opina que es un porcentaje demasiado alto porque crea una capa que impide la remineralización.

Para fórmulas abrasivas que eliminan con más éxito la placa podemos usar ingredientes como

Fórmulas más fuertes: cola de caballo, arcilla blanca o verde, bicarbonato

Fórmulas más suaves carbonato cálcico, polvo de marisco.

Plantas que podemos usar como ingredientes en nuestras preparaciones según problemas o beneficios que queramos tratar u obtener:

**Antisépticas y antibacterianas** jengibre, canela, romero, neem, tomillo, menta.

**Dientes sensibles y dolor de muelas:** raíz de iris, manzanilla, caléndula, melisa, malvavisco.

**Remineralizante:** ortiga verde

**Abrasivo y remineralizante:** Cola de caballo, lithothamne (alga, aporta flúor), ortiga verde

**Sabor y aliento:** menta, eucalipto, regalíz.

**Gingivitis:** salvia, albahaca, tila, caléndula y manzanilla

Tinturas de árnica (aunque en uso interno no es muy adecuado)

Tintura de echinacea (mejor)

Colutorio: tintura de echinacea más infusión de caléndula.

Decocción de malvavisco, malva, hojas de frambuesa, castaño de indias, de apio.

**Caries:** Tomillo (en tintura o decocción controla la infección)

Ajedrea, orégano, romero, albahaca

Té verde para el sangrado, mal aliento y protege de la infección

Jengibre analgésico, antiinflamatorio y antibacteriano

Eucalipto 1 gotita de Aceite esencial para frotar las encías.

Stevia úlceras bucales, caries, gingivitis y endulza de manera natural nuestros preparados.

Clavo analgésico, anestésico local, antiinflamatorio y presenta efectos antibacterianos.

Boldo (no utilizar el tratamiento más de 4 semanas)

Ajo y Cebolla

Dolor de Muelas: Sauce y melisa, enjuague manzanilla y jengibre, estragón, árnica, perejil, azafrán.

Aceites esenciales: lavanda, menta eucalipto, clavo (es muy abrasivo, no tragar la saliva)

Preparamos dos fórmulas un formato pasta, otra en polvo

### **Pasta dentífrica**

17 % agua mineral o infusión, 10% de glicerina vegetal, 5 % de tensioactivo SLSA (espuma) hasta un 10%, 0,7% goma xantana, 0,5% cristales de mentol, 50% Carbonato Cálcico, 10% lithothamne 5% Xilitol, 0,5 % Bicarbonato (esmalte delicado mejor no)

Aceites esenciales según gusto limón, árbol del té, etc.

Unas gotitas de propoleo, tintura de de equinacea o tomillo.

Conservante Cosgard 19/20 gotas cada 100 gr.

Para 400 gramos de pasta empleamos:

68 gr. De infusión, 40 gr. Glicerina, 20 gr. de tensioactivo, 2,8 goma xantana, 2 gr cristales de mentol, 200 gr carbonato cálcico, 40 gr. lithothamne, 20 gr xilitol, 2 gr de bicarbonato (finalmente no le echamos) 80 gotas de cosgard

Prepara la infusión con las plantas que prefiramos (En nuestro caso: manzanilla, salvia, stevia (dulzor), menta) Filtrar y pesar la cantidad necesaria, añadir los cristales de mentol y remover al baño maría hasta disolver.

En la glicerina añadir lentamente la goma xantana y mezclar con batidora manual para no tener grumos

Mezclar muy, muy bien los ingredientes en polvo en un bol.

Removiendo muy bien.

Mezclar los preparados líquidos e ir añadiéndolos al bol lentamente mezclándolo con una cuchara o paletina hasta obtener una textura de pasta, debe quedar homogénea

Añadir el conservante y los Aceites esenciales si se van a utilizar.

### **Pasta en Polvo**

Esta fórmula es más abrasiva, usar solo una vez en semana

20 gr. Carbonato Cálculo, 15 gr. de lithothamne, 10 gr. de xilitol,  
10gr de bicarbonato (si no tenemos problemas con el esmalte), 10  
gr. de arcilla blanca (Caolin)  
Mezclar todos los ingredientes.