

## Cuidado bucal natural - un poco de teoría

Para nuestro cuidado bucal podemos realizar fórmulas y recetas sencillas pero muy eficaces a la hora de limpiar y desinfectar e incluso buscar efectos como combatir el sarro y blanquear.

En principio para crear un producto de higiene bucal necesitamos:

- (15-35% de nuestra receta) Un componente **limpiador (o “abrasivo”**, en el sentido que cumple la función de remover residuos, sarro, placa dental etc.) Es importante escoger el adecuado para que no dañe encías y esmalte, tendremos cuidado con la cantidad y el grosor del ingrediente que escojamos.
  - *Arcilla blanca (caolín) para uso interno* - no caduca pero hay que tener cuidado que sea una buena arcilla higienizada y purificada, un truco ante la duda es ponerla un momento al horno o microondas para matar eventuales hongos - 150 grados - 20 minutos)
  - *Carbonato calcico para uso alimentario*
  - *Bicarbonato* - muy limpiador pero puede resultar ligeramente abrasivo, remueve el sarro, por su ph muy alcalino es importante no usar de manera excesivo ni prolongada ya que podría llegar a alterar la flora bacteriana bucal
  - *Sal marina* - por su efecto desinfectante

- (0.5-5% de nuestra receta) **Detergentes** para aportar más limpieza y desinfección y, según el caso, favorecen la creación de espuma.  
En pastas de dientes “industriales” serían los tensioactivos más comunes como el lauril sulfato sódico (*sodium lauryl sulfate o SLS como leemos en las etiquetas*) que crean mucha espuma pero son muy irritantes y por eso no se utilizan en cosmética econatural.

Para nuestras recetas caseras tenemos otras joyas de la naturaleza que nos aportan espuma suave y efecto limpiador gracias a su riqueza en **saponinas** o tensioactivos de origen vegetal más suaves y respetuosos:

- Plantas ricas en saponinas= castaño de India, rusco, raíz de saponaria, de lirio, de zarzaparrilla,...
  - Decyl-glucoside
  - Coco-glucoside
- (0.25-0.5% de nuestra receta) **Saborizantes, endulzantes:**
    - Aceites esenciales (algunos ejemplos de los más comunes):
      - Menta piperita, limón, romero, árbol de té, mandarina, salvia, eucalipto, hinojo dulce, hierbabuena, naranja dulce
    - Glicerina vegetal
    - Xilitol
    - Estevia
  - Aditivos con efecto más terapéuticos como por ejemplo:

- Extractos de plantas (en polvo bien micronizado o líquidos) con acción antiséptica y cicatrizante (algunos ejemplos de plantas más comunes):
  - Romero, tomillo, salvia, menta, cola de caballo, mirra, incienso, piel de limón
  - Cola de caballo por su contenido en silicio es interesante para fortalecer encías
- Aceites esenciales:
  - Menta piperita, limón, clavo, laurel árbol de té, clavo
- Sales de Schüssler - 1 Calcium Fluoratum - por su aporte de flúor (controla la placa)

Más plantas interesantes para higiene bucal, en infusión/decocción (como colutorio o base acuosa para pasta de dientes):

- Centella asiática
- Equinacea

### **Una paréntesis sobre el bicarbonato**

Quiero abrir una paréntesis para aclarar dudas sobre el uso de este ingrediente para la higiene bucal, ya que a veces leo y recibo dudas. Vamos a investigar un poco más a fondo para aclararlas.

Como hemos comentado, para la higiene oral es muy versátil y mínimamente abrasivo.

De hecho, los residuos de alimentos y, en particular, los azúcares y almidones reducen el pH de la boca y la vuelven ácida. Un pH ácido logra atacar el esmalte dental al crear las bases para la caries. En cambio, el bicarbonato aumenta el pH de la cavidad oral y evita que se dañe el esmalte.

Puedes moler el bicarbonato con hojas de menta o salvia para mejorar su aroma y usarlo en tus pastas de dientes o enjuagues caseros (más recetas en el módulo sobre higiene bucal)

Puedes leer más estudios sobre su efectividad y seguridad aquí.

<http://www.ijdr.in/article.asp?issn=0970-9290;year=2018;volume=29;issue=5;spage=672;epage=677;aulast=Madeswaran>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30409952>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30460353>

Otro interesante estudio sobre su abrasividad mínima, hay pastas de dientes en comercio mucho más abrasivas que el bicarbonato puro, su abrasividad aumenta si en la fórmula se combina con otros químicos más agresivos (lee más aquí

[https://jada.ada.org/article/S0002-8177\(17\)30812-7/fulltext#/article/S0002-8177\(17\)30812-7/fulltext](https://jada.ada.org/article/S0002-8177(17)30812-7/fulltext#/article/S0002-8177(17)30812-7/fulltext) ).

Por lo tanto, puedes ver como su uso tanto en enjuague como en pasta de dientes caseras es seguro, como siempre, sin abusar en cantidad y uso prolongado, ya que como todo “es la dosis que hace el veneno”.

## **OTROS INGREDIENTES INTERESANTES:**

Ácido esteárico: no es exactamente un ingrediente básico o principal en cosmética natural casera pero si te interesa la cosmética sólida es interesante por su ayuda en aportar consistencia y endurecer los preparados. Se trata de un ácido graso presente de forma natural en muchas mantequillas y aceites vegetales (karité, cacao, palma). Además de su uso como factor espesante también enriquece y estabiliza emulsiones, bálsamos, también jabones.... Pruébalo como extra en tus champús sólidos!

### SCL Sodium cocoyl isethionate

puede que ya lo conozcas si ya has pasado por la clase de champús.... Igualmente vamos a repasar que es...

Se trata de un tensioactivo *primario de tipo aniónico, sin sulfatos ni etoxilado, derivado del coco*

*Aspecto: granulado gordo*

*Color : blanco*

*Soluble en agua a 75°C*

*Dosis: 5-60%*

### Que es un tensioactivo?

Se trata de moléculas que reducen la tensión superficial del agua y la emulsionan junto a las moléculas de grasa formando espuma (en más o menos cantidad). Por eso se utilizan en la elaboración de productos de limpieza al ser tan jabonosos.

Para entendernos es lo que hace espuma cuando te pasas un gel o jabón en la piel o pelo mojados.

No lo solía incluir en mis pastas de dientes caseras hasta que empecé a experimentar con la cosmética sólida, incluyendo una pequeña cantidad en las pastas de dientes sólidas permite resultados agradables y efectivos. También te he incluido alguna receta de pastas de dientes sólidas sin tensioactivos por si buscas recetas más “naturalistas” (como le digo yo).

## **OIL PULLING - que es, beneficios, dudas?**

Seguramente te suena esta expresión ya que se ha puesto de moda en los últimos años. En realidad es una práctica antigua que viene de la medicina ayurvedica. Consiste en enjuagar con aceites vegetales con propiedades antisépticas y antibacterianas. Los dos aceites más utilizados para esto suelen ser el de coco y el de sésamo.

A raíz de las últimas campañas anti terapias naturales en los últimos meses he leído alguna vez artículos que ponen en duda la eficacia y seguridad de esta práctica.

Para aclararme he investigado buscando en PubMed (base de datos mundial de estudios científicos) y hay muchos estudios sobre este tema y todos positivos. Te dejo algunos enlaces para que puedas informarte y tomar tu decisión consciente. Personalmente es una práctica que me encanta y me funciona muy bien (sufro de gengivitis al producir mucho sarro por herencia genética). Igualmente ante cualquier duda siempre consulta con tu médico o dentista.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31710011>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29991855>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27966509>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21525674>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19336860>

<http://www.ijdr.in/article.asp?issn=0970-9290;year=2008;volume=19;issue=2;epage=169;epage=169;aulast=Asokan>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27084861>

**Y ahora pasamos a la práctica....**

***Mi favorita, sencilla y práctica, bastante "naturista" o la amas o la odias :)  
- (Mira el Video Tutorial) en un tarro de 30 ml:***

6/7 cucharadas de café de arcilla blanca apta para uso interno

Agua mineral

4 gotas AE (limón, menta, árbol de te...)

\*opcional: una pizca de sal, una pizca de bicarbonato (para más efecto desinfectante y blanqueador)

#### Preparación

Mezclamos todos los ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea, añade el agua poco a poco para llegar a la textura deseada (ni demasiado líquida, ni demasiado espesa, se tiene que parecer a un yogur denso).

En mi experiencia recomiendo no abusar del bicarbonato, sobre todo si tienes dientes sensibles. Una buena opción puede ser ir alternando por tanda (un mes con, un mes sin etc. por ejemplo).

Si te apetece ir probando más combinaciones y formulas aquí te dejo más recetas que puedes tunear a tu gusto, eso sí, siempre escojo fórmulas fáciles, con algún ingredientes extra pero sin excederme con el número de ingredientes más “sofisticados”.

### *Receta un poco más elaborada (textura más “gel”):*

35% Arcilla blanca (caolin apta para uso interno)

20% Carbonato de calcio (para uso alimentario)

5% glicerina vegetal (se puede aumentar hasta un 15% de la formula para pasta de dientes más suaves. por ejemplo para niños. pero recordando restar el % que aumentas de la parte de arcillas y polvos)

0,25% AE (por ejemplo, menta, limón, salvia...)

40% agua filtrada o infusión o hidrolato

\*1% de extracto de semillas de pomelo(para mejor conservación)

*Te he puesto en % para que puedas adaptar a la cantidad deseada, no te compliques, puedes utilizar las mismas cantidades en gramos para hacer 100gr o por ejemplo empezar dividiendo todo por la mitad y hacer 50gr para ir probando la combinación de plantas y sabores que más te guste.*

### *Ingredientes para recetas más “exóticas”*

#### Planta ayurvedicas:

##### Neem (Azadirachta indica)

En la India se considera la planta que cura todos los males. Por sus propiedades purificantes y astringentes es interesante para incluir en nuestras pastas de dientes casera sobre todo en casos de encías problemáticas (molestias, sangrado etc).

Además es un excelente aditivo para incluir en recetas de cuidado capilar y corporal en caso de pelo, piel grasa ya que regula el exceso de sebo (interesante para tratar acné, caspa etc).

En Polvo lo puedes usar para pastas de dientes en polvo o hacer una infusión para utilizarlo con arcilla - es bastante amargo, a tener en cuenta y corregir el sabor con AE más “dulces” (pomelo, limón...)

### *Receta express paté con carbón y aceite de coco*

15 gr Arcilla blanca

0.5 gr Carbon vegetal activado

2.8 gr / 3 ml Aceite vegetal de coco

3 gotas Aceite esencial de menta piperita

Pasar los polvos por un mortero-comprobar que sean una grana muy fina.  
Mezclar los ingredientes en un tarro de cristal hasta conseguir un compuesto homogéneo.  
Utilizar humedeciendo el cepillo de dientes y sumergiendolo en el tarro para cubrirlo con el polvo dental con una capa fina y cepillar dientes como de costumbre.

### *Receta express en polvo con carbón y siwak o neem*

15 gr Arcilla blanca  
0.5 gr Carbon vegetal activado  
5 gr Siwak o Neem en polvo  
3 gotas Aceite esencial de menta piperita y/o pomelo

Pasar los polvos por un mortero-comprobar que sean una grana muy fina.  
Mezclar los ingredientes en un tarro de cristal hasta conseguir un compuesto homogéneo.  
Utilizar humedeciendo el cepillo de dientes y sumergiendolo en el tarro para cubrirlo con el polvo dental con una capa fina y cepillar dientes como de costumbre.

### *Pasta de dientes sólida para toda la familia - espumosa (con SCI)*

16.5 g Carbonato de calcio  
6 g Ácido esteárico  
1.8 g SCI  
6 g Glicerina vegetal  
8.8 g Aceite vegetal de coco  
20 gotas AE de menta o hierbabuena

Medir y poner todo a baño maria (excepto los AE) hasta que se mezclen en una masa homogénea, quitar del fuego, añadir AE y enmoldar. Dejar enfriar 24 horas

### *Polvo siwak, acacia carbon*

Goma Acacia 12 g  
Arcilla blanca 9.5 g  
Siwak 5 g 2.5  
Carbón vegetal activado 1 g  
AE hierbabuena o menta 0.45 g 17 gotas

Verte todos los polvos en un tarro de cristal con tapa, añade los AE, cierra la tapa y agita para que se mezclen bien. Para usarlo moja ligeramente tu cepillo y pásalo en el tarro para coger el polvo de dientes.

## *Pastas de dientes sólidas (ojo, versiones muy naturistas)*

13 gr Carbonato calcico para uso alimentario  
1 gr Acido estearico  
7 gr Aceite vegetal de coco  
2 gr Glicerina vegetal  
1 gr Carbon vegetal activado  
5 gotas Aceite esencial (limon, menta, tea tree...)

## *Pasta de dientes sólida ayurvédica*

10 gr Carbonato calcico para uso alimentario  
1 gr Acido estearico  
7 gr Aceite vegetal de coco  
2 gr Glicerina vegetal  
4 gr Siwak en polvo (o en alternativa neem en polvo)  
5 gotas Aceite esencial (limon, menta, tea tree...)

Medir carbonato de calcio + ácido esteárico + aceite vegetal de coco + glicerina vegetal en un tarro de cristal y poner a baño maria.

Una vez derretido, retirar del baño maría y añadir el carbón vegetal (o el siwak o neem en polvo) y el aceite esencial.

Mezclar y verter en un molde. Dejar reposar mínimo 30 minutos en el congelador antes de desmoldar.