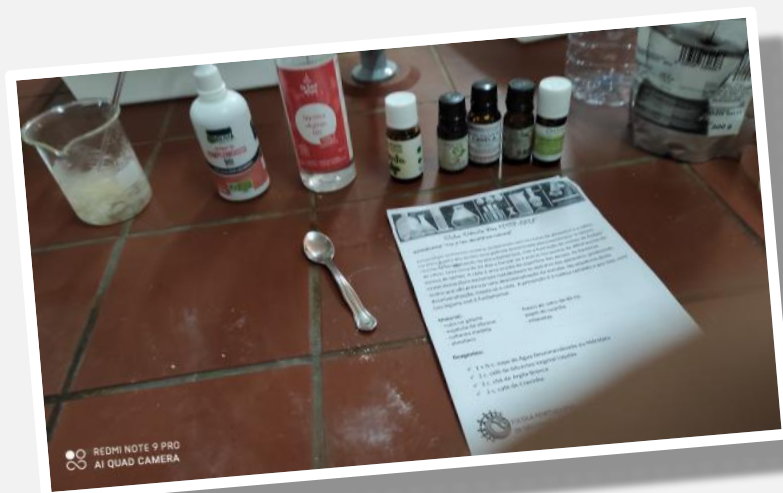




Pasta dentífrica natural



Outra atividade experimental do Clube Ciência Viva da Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe: fabricar uma pasta dentífrica natural com vários ingredientes e aromas, de um kit.



O dentífrico natural que se está a fabricar é uma pasta de dentes natural e ecológica, é útil na prevenção de cáries, gengivas saudáveis e hálito fresco.

Material utilizado:

- Gobelé
- Espátula de silicone
- colheres de medida
- papel de cozinha
- almofariz e pilão
- frasco de vidro de 40 mL
- etiquetas



Reagentes:

- 1+ ½ colher de sopa de Hidrolato
- 2 colheres café de glicerina vegetal líquida
- 2 colheres de chá de argila branca
- 2 colheres de chá de cravinho

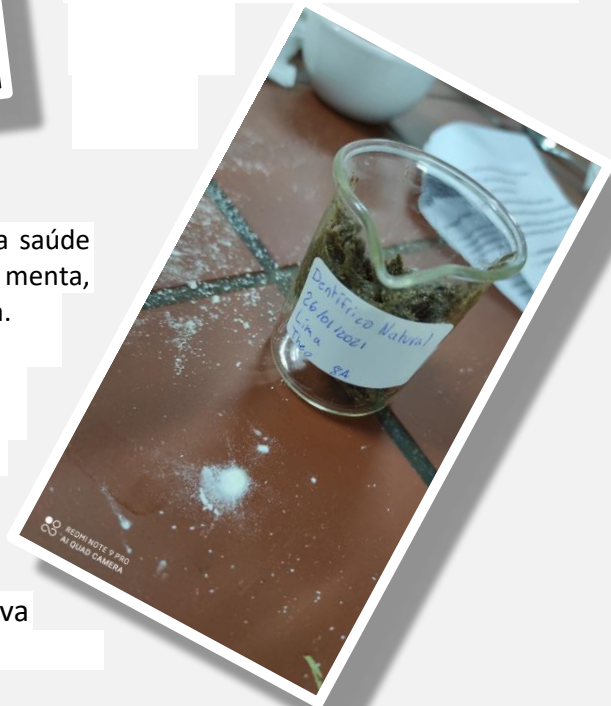


- 1 colher de café de sal rosa dos Himalayas ou sal não refinado
- 1 colher de stévia (folha)
- 1 colher de goma xantana
- 8 gotas de óleos essenciais (escolher consoante o gosto)
- 6 gotas de extrato de sementes de toranja (conservante natural)

Algumas sugestões de óleos que promovem a saúde oral: lima, limão, toranja, laranja, cravinho e menta, canela, cravinho e laranja, frankincense e mirra.

- 1 colher de café de bicarbonato de sódio
- 1 colher de carvão vegetal ativado

A pasta de dentes natural é uma alternativa ecológica e moderna aos dentífricos.



Conselhos:

Escove suavemente todas as superfícies dos dentes, gengivas e língua durante pelo menos dois minutos, no mínimo duas vezes por dia.

Para proteção extra, evite consumir com frequência alimentos e bebidas ácidos e açucarados

O coordenador do CCV-EPSTP-CELP