

# Zelfgemaakte tandpasta



## *Nodig:*

- Kokosolie
- Zuiveringszout (baking soda)
- Etherische olie (zoals muntsoorten, citroen, venkel. Tea Tree wordt ook aangeraden, maar bij Tea tree olie merken wij vaak dat er irritatie optreed)
- Tube of potje.

Kook een ruime kom of bak aan water, laat een beetje afkoelen en leg de tube of het potje hierin. Zo weet je zeker dat het goed schoon is.

## *Maken:*

Zorg ervoor dat de kokosolie vloeibaar is, je hebt hier voor een potje / tube ongeveer 4 eetlepels van nodig

Meng het zuiveringszout (baking soda, *niet* de huishoudsoda), ongeveer 1 theelepel, door de kokosolie.

Doe er een drupje etherische olie bij, meng het goed en proef voorzichtig. Er zijn twee 'lastige' ingrediënten bij dit recept: de etherische olie en de bakingsoda. De bakingsoda kan de tandpasta snel veel te zout maken en de etherische olie kan snel overheersen of scherp smaken. Het is dus een kwestie van een basis hebben (de kokosolie) en daar op eigen gevoel bakingsoda en etherische olie aan toevoegen.

Doe het geheel in de tube en vouw de opening dicht of doe het geheel in een potje en sluit deze. Onze ervaring is dat je de tube of het potje (gesloten) even onder de warme kraan moet houden wanneer het te hard is om op je tandenborstel te doen.