

3 IDÉES DE CADEAUX BIEN-ÊTRE POUR LE SOURIRE

S'offrir un sourire éclatant avant la nouvelle année !

1. Le bain de bouche maison

Un rituel simple et naturel pour purifier et rafraîchir la bouche.

Mélangez :

- 1 verre d'eau tiède
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- Quelques gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée ou de tea tree (facultatif)

👉 À utiliser après le brossage, 2 à 3 fois par semaine.

Ce bain de bouche aide à neutraliser l'acidité, à prévenir la mauvaise haleine et à garder des gencives saines.

2. L'huile dentaire (oil pulling)

Un geste ancien pour une bouche saine et lumineuse.

Chaque matin, avant le petit-déjeuner, faites circuler une cuillère à soupe d'huile de coco ou de sésame dans la bouche pendant 5 à 10 minutes, puis recrachez.

Rincez ensuite avec de l'eau tiède salée.

💧 Ce soin aide à éliminer les toxines, à assainir la bouche et à redonner éclat au sourire.

3. Le check-up complet avant 2026

Offrez-vous un rendez-vous professionnel pour commencer l'année avec un sourire en pleine santé.

Un bilan bucco-dentaire complet permet :

- de vérifier la vitalité des dents et gencives,
- de prévenir les sensibilités,
- et d'anticiper les soins esthétiques légers (éclaircissement, nettoyage, etc.).

🎁 C'est le cadeau parfait pour soi-même ou un proche, symbole de bienveillance et de renouveau.

Bonus : Le plus beau des sourires, c'est celui qu'on entretient chaque jour

Prenez quelques minutes pour respirer, sourire et remercier votre corps.

Votre sourire est un reflet de votre santé intérieure 🌸

