



# SURVIVRE AUX FÊTES SANS ABÎMER SON SOURIRE

3 recettes naturelles pour protéger vos dents pendant les fêtes

Les fêtes sont synonymes de plaisir... mais aussi d'excès ! Entre bulles, sucreries et repas copieux, vos dents peuvent en souffrir.

Voici 3 recettes simples et naturelles pour garder un sourire éclatant tout en profitant pleinement de la saison festive 🌿

## 1. Bain de bouche doux au bicarbonate

**Objectif :** neutraliser l'acidité et rafraîchir l'haleine.

**Ingrédients :**

- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 verre d'eau tiède



**Préparation :**

Mélangez et utilisez en bain de bouche après le repas, une fois par jour.

💡 Le bicarbonate aide à rétablir le pH buccal et limite les attaques acides sur l'émail.

## 2. Infusion apaisante après-repas

**Objectif :** apaiser les gencives et stimuler la digestion.

**Ingrédients :**

- 1 cuillère à café de camomille séchée
- 1 cuillère à café de menthe poivrée
- 1/2 cuillère à café de gingembre frais râpé



**Préparation :**

Faites infuser 5 à 10 minutes dans une tasse d'eau chaude.

Buvez tiède après le repas.

🌿 Cette infusion réduit l'inflammation et aide à réguler l'équilibre acido-basique de la bouche.





### 3. Snack "sourire sain" - Pomme croquante & noix

**Objectif :** nettoyer naturellement les dents tout en reminéralisant.

**Ingrédients :**

- 1 pomme croquante
- 4 à 5 noix ou amandes naturelles (non salées)

**Préparation :**

Croquez lentement la pomme – sa texture nettoie la surface des dents.

Terminez avec les noix, riches en calcium, phosphore et magnésium.

 Un encas équilibré qui stimule la salivation et renforce l'émail naturellement.

#### Conseils bonus

- ✓ Attendez 30 minutes après le repas avant de vous brosser les dents.
- ✓ Buvez de l'eau entre chaque coupe de champagne.
- ✓ Terminez vos repas par un fruit croquant (pomme, poire) pour un nettoyage naturel.

---

✨ Prenez soin de votre sourire, même pendant les fêtes !  
Un petit geste chaque jour, et vos dents vous diront merci en janvier

