MALADIES BUCCO-DENTAIRES

L’aide des abeilles



La propolis est une merveille indispensable pour l’hygiène bucco-dentaire. Antiseptique, elle réduit le taux d’infection et évite que des plaies ne « dégénèrent » dans votre bouche.

De plus, la propolis est connue pour ses propriétés anti-bactériennes, antivirales et antifongiques, ce qui en fait un **agent efficace pour améliorer l'hygiène bucco-dentaire.**

En effet, elle peut aider à éliminer les bactéries nocives présentes dans la bouche, réduire la plaque et prévenir les caries et les infections.

Comment et où ?

Du fait du caractère « local » du problème à traiter, la solution doit, elle aussi, être locale. Dans ce cas-ci, une solution très simple consiste à se brosser les dents… avec du dentifrice enrichi à la propolis.

Astuce : Un spray à la propolis

La propolis peut être utilisée comme un antiseptique naturel efficace pour l'hygiène bucco-dentaire. Voici comment vous pouvez l'utiliser en 4 étapes simples :

1. Achetez de la **propolis sous forme de teinture ou de spray.**
2. **Diluez quelques gouttes** de teinture de propolis dans un peu d'eau ou utilisez le spray directement dans la bouche.
3. Utilisez le liquide ou le spray pour rincer votre bouche pendant environ **30 secondes à une minute.**
4. **Recrachez** la propolis et ne pas avaler.

Vous pouvez répéter cette routine d'hygiène bucco-dentaire deux fois par jour, le matin et le soir, ou en fonction de vos besoins individuels.