



## **Schwarzer Tee hilft gegen Karies**

*Schwarzer Tee hilft gegen Karies*

Tabak, Kaffee, Rotwein und (schwarzer) Tee: Diese "Übeltäter" finden sich in den meisten Aufzählungen von Lebens- und Genussmitteln, von denen zahngesundheitsorientierte Menschen lieber die Finger lassen sollten. Und es stimmt ja, dass diese Stoffe die Zähne auf kurz oder lang unschön verfärben. Doch zumindest für den schwarzen Tee muss die Warnung nach neuesten Erkenntnissen relativiert werden.

Laut einer Studie, die Forscher der University of Illinois kürzlich veröffentlicht haben, sorgt der in schwarzem Tee enthaltene Gerbstoff Catechin für bessere Zahngesundheit. Konkret hemmt er das Wachstum von Plaque-Bakterien und die schädliche Säureproduktion im Mund. Dadurch sinkt das Risiko von Karies und Parodontitis. Auch weitere in schwarzem Tee enthaltene Polyphenole und Flavonoide beugen diesen häufigen Zahnerkrankungen vor.

Die Wissenschaftler ließen die Studienteilnehmer in regelmäßigen Abständen für jeweils eine halbe Minute mit schwarzem Tee gurgeln, und zwar jeweils fünfmal hintereinander. Nach einiger Zeit konnten sie einen deutlichen Rückgang der schädlichen Bakterien feststellen.

Bislang war vor allem grüner Tee für seine Karies- und Zahnfleischentzündungs-vorbeugende Wirkung bekannt. Die enthaltenen Mineralien, Polyphenole, Antioxidantien und Spurenelemente schützen den Zahnschmelz und haben einen entzündungshemmenden Effekt. Die neuen Erkenntnisse über schwarzen Tee betreffen allerdings mehr Menschen, denn geschätzte 70 Prozent der Weltbevölkerung nehmen regelmäßig diese Teevariante zu sich.

Somit entsteht für zahngesundheitssensible Menschen vordergründig ein Konflikt: gesündere Zähne versus weißere Zähne. "Bei genauerer Betrachtung allerdings kann man durchaus guten Gewissens die prophylaktischen Vorteile des schwarzen Tees in Anspruch nehmen - denn die unvermeidlichen Verfärbungen lassen sich mittels professioneller Zahnreinigung wieder entfernen", erklärt Dr. Maik Levold, Zahnarzt aus Berlin-Wilmersdorf. Und einen Zusatznutzen hat der Teekonsum auch noch: Er verhindert Mundgeruch.

## **Pressekontakt**

Zahnarztpraxis Levold

Herr Dr. Maik Levold  
Hohenzollerndamm 82  
14199 Berlin-Grünwald

[zahnarzt-levold.de/](http://zahnarzt-levold.de/)  
[info@zahnarzt-levold.de](mailto:info@zahnarzt-levold.de)

## **Firmenkontakt**

Zahnarztpraxis Levold

Herr Dr. Maik Levold  
Hohenzollerndamm 82  
14199 Berlin-Grünwald

[zahnarzt-levold.de/](http://zahnarzt-levold.de/)  
[info@zahnarzt-levold.de](mailto:info@zahnarzt-levold.de)

Unsere Praxis am Hohenzollerndamm 82 in Berlin-Wilmersdorf ist Ihr kompetenter Ansprechpartner für alle zahnmedizinischen Dienstleistungen. Wir bieten unseren Patientinnen und Patienten ein umfassendes Leistungsspektrum:

Freundliche, familiäre Atmosphäre sowie schnelle, auch kurzfristige Terminvergabe  
Umfangreiche Diagnostik inklusive Implantatsprechstunde und prothetischer Versorgung  
Intraorale Kamera  
Prophylaxe für Kinder und Erwachsene  
Professionelle Zahnreinigung  
Strahlungsarmes digitales Röntgen  
Chirurgische Eingriffe (z. B. Entfernung von Lippenbändchen)  
Schienentherapie (z. B. für nächtliches Knirschen)  
Festsitzender und herausnehmbarer Zahnersatz  
Implantatchirurgie und anschließende prothetische Versorgung  
Ästhetische restaurative Zahnheilkunde