

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Teh hijau menghambat pembentukan plak gigi
2. Kesimpulan tambahan adalah teh hijau menghambat tahap awal pembentukan plak gigi, yaitu pembentukan debris.

5.2 Saran

1. Disarankan untuk minum teh hijau sebelum makan
2. Disarankan teh hijau didiamkan sejenak dalam rongga mulut dan digunakan berkumur sebelum diteguk
3. Berkumur teh hijau sebelum makan dapat dijadikan alternatif untuk mencegah pembentukan plak gigi.
4. Berkumur teh hijau dapat dijadikan tindakan preventif terhadap penyakit periodontal dan *caries* gigi.
5. Berkumur teh hijau dijadikan sebagai salah satu *healthy lifestyle*.