

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berkumur dengan seduhan teh hitam dapat menghambat pembentukan plak gigi karena adanya kandungan katekin pada teh hitam yang mampu menghambat enzim glukosiltransferase yang dihasilkan oleh bakteri *Streptococcus mutans*.

5.2 Saran

1. Minum seduhan teh hitam dapat dijadikan salah satu bentuk gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
2. Seduhan teh hitam dapat dijadikan salah satu alternatif dalam mencegah pembentukan plak gigi.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut secara laboratoris dengan menghitung koloni bakteri untuk mengetahui lebih pasti tentang efektifitas teh hitam dalam menghambat pertumbuhan bakteri.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai perbandingan efektifitas seduhan teh hitam dan seduhan teh hijau terhadap pembentukan plak gigi.
5. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efek lain dari teh hitam terhadap kesehatan gigi dan mulut.
6. Pentingnya dilakukan penyuluhan pada anak-anak Pontren KH. Ahmad Dahlan – PSAA Kuncup Harapan mengenai kesehatan gigi dan mulut.