



Grüntee – Die ideale Mundspülung

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 31 Januar 2021

Mundspülungen enthalten oft reizende Stoffe und können Nebenwirkungen haben. Grüntee hat sich in Studien als ebenso wirksam erwiesen und ist dabei nebenwirkungsfrei.

Grüntee als Mundspülung

Mundspülungen sind beliebt, da sie auf einfache Weise die Mund- und Zahnhygiene unterstützen und beim Kampf gegen Zahnbelag und schädlichen Bakterien helfen können. Während die herkömmlichen Mundspülungen mit Chlorhexidin zwar sehr wirksam sind, aber auch Nebenwirkungen haben können, weiss man seit einigen Jahren, dass auch [Grüntee](#) ganz hervorragend und nebenwirkungsfrei als Mundspülung verwendet werden kann.

Zahnbelag und Bakterien: Ursache für chronische Erkrankungen

Zahnbelag und die darin siedelnden Bakterien gelten als Hauptursache für [Zahnfleischentzündungen](#) und [Parodontitis](#). Beide Erkrankungen gehen mit chronischen Entzündungen einher. Es kommt zum Rückgang des Zahnfleisches, zur Kieferknochenrückbildung und zur Entstehung von Zahnfleischtaschen.

Leider ist hier nicht nur der Mundbereich betroffen, denn Parodontitis steht in einem engen Zusammenhang mit anderen chronisch entzündlichen Erkrankungen. So weiss man beispielsweise, dass Menschen mit Parodontitis häufiger auch an [Arthritis](#), [Arteriosklerose](#) und [Diabetes](#) erkranken. Eine gute Mundhygiene ist daher eine wichtige Präventionsmassnahme!

Mundspülungen gegen Zahnbelag und Bakterien

Schafft man es nun, beides - Zahnbelag und schädliche Bakterien - unter Kontrolle zu halten, dann reduziert man das Risiko einer Parodontitis ganz enorm bzw. kann das Fortschreiten einer bestehenden Parodontitis stoppen oder wenigstens verlangsamen.

Doch die Entfernung von Zahnbelag ist nicht immer einfach. Um Plaque, also Zahnbelag zu entfernen, bedarf es gründlicher Zahnpflege, die selten im erforderlichen Mass betrieben wird (mehrmals tägliches Zähneputzen und mehrmals tägliche Anwendung von Zahnseide). Auch gelangen die Putzutensilien oft nicht an alle Stellen des Zahnes. Mundspülungen können hier ergänzend eingesetzt werden.

Herkömmliche Mundspülungen nicht optimal

Chlorhexidin gilt hier als Goldstandard unter den Antiplaque-Wirkstoffen in Mundspülungen. Die Chemikalie verfügt über ein sehr breites antibakterielles Wirkspektrum bei gleichzeitig geringer Giftigkeit. Chlorhexidin kann die Bakterienmenge im Speichel um bis zu 90 Prozent reduzieren und diesen niedrigen Bakterienlevel für einige Stunden aufrechterhalten.

Allerdings kann Chlorhexidin in manchen Fällen unangenehme Nebenwirkungen haben, wie etwa die Verfärbung der Zähne, Schäden der Mundschleimhaut und eine Beeinträchtigung des Geschmackssinnes, so dass eine dauerhafte Anwendung nicht empfehlenswert ist. Doch gerade eine dauerhafte Anwendung einer Mundspülung wäre erforderlich, wenn man [Karies](#) und Zahnfleischerkrankungen nachhaltig vorbeugen bzw. behandeln möchte.

Andere Mundspülungen bestehen aus ätherischen Ölen in alkoholischer Lösung. Viele Menschen mögen jedoch weder das starke Aroma der ätherischen Öle noch möchten sie nach jeder Mundspülung einen Alkohol-Atem haben.

Grüntee kann als Mundspülung verwendet werden

Die wirklich ideale Mundspülung - geschmacklich in Ordnung, wirksam und nebenwirkungsfrei - gibt es im Handel also noch nicht, zumindest nicht unter der Bezeichnung „Mundspülung“ - aber eventuell in der Teeabteilung. Denn Grüntee scheint eine nahezu ideale Mundspülung zu sein, wie eine Studie aus dem Jahr 2014 vermuten lässt.

Die Hauptwirkstoffe im Grüntee sind antioxidativ wirksame Polyphenole, insbesondere [Flavonoide](#), wie Catechine, Catechingallate (wie das bekannte EGCG) und Proanthocyanidine.

Grüntee gegen Chlorhexidin: Die Studie

In der genannten Studie nun untersuchte man, ob eine tägliche Mundspülung mit einer Lösung mit 0,25-prozentigem Catechingehalt Zahnbelag entfernen kann und ob diese Wirkung mit einer herkömmlichen 0,12-prozentigen Chlorhexidinlösung vergleichbar ist.

30 Studenten stellten sich als Probanden zur Verfügung

Die catechinhaltige Lösung bestand aus: 250 mg Catechine (aus Grüntee), 100 mg Natriumchlorid (Salz), 50 mg Natriumbenzoat als Konservierungsmittel, 50 mg Natriumhydrogencarbonat (Natron), einem Farbstoff und 100 ml destilliertem Wasser.

Die Hälfte der Studenten verwendete nun für eine Woche zweimal täglich je 15 ml der Catechinlösung, die andere Hälfte zweimal täglich die Chlorhexidinlösung (jeweils 1 Minute lang). Andere Massnahmen zur Mund- und Zahnhygiene sollten in dieser Woche nicht eingesetzt werden.

Nach der ersten Woche folgen zwei Wochen (washout period), in denen alle Probanden ihre Zähne mit einer bestimmten Zahnbürste und einer bestimmten Zahnpasta putzen sollten. Anschliessend wurden eine Woche lang wieder die Mundspülungen eingesetzt, diesmal aber benutzte jede Gruppe die jeweils andere Mundspülung.

Nach Abschluss der Studie untersuchte man den Zahnbelag aller Zähne und auch den Zungenbelag sowie andere Marker, die für die Wirksamkeit einer Mundspülung relevant sein könnten.

In einer weiteren Studie wird vor [Mundspülungen](#), die Chlorhexidin enthalten, gewarnt. Sie sollen Bluthochdruck auslösen.

Grüntee wirkt so gut wie Chlorhexidin

Es zeigte sich, dass es keine signifikanten Unterschiede in der Wirksamkeit beider Mundspülungen gab. Die Beläge konnten mit beiden Präparaten ähnlich gut unter Kontrolle gehalten werden – ganz gleich ob auf den vorderen oder hinteren Zähnen oder auf der Zunge. Es scheint also keinen Grund für die Verwendung von chlorhexidinhaltigen Mundspülungen zu geben, wenn Grüntee zur Verfügung steht, worauf auch die nachfolgend vorgestellten Studienergebnisse hinweisen.

Die Wirkungen des Grüntees auf die Zahn- und Zahnfleischgesundheit

Aus einer früheren Studie weiss man bereits, dass der Grüntee und seine polyphenolischen Verbindungen begleitend zur üblichen Parodontitisbehandlung (Scaling und Wurzelglättung) eingesetzt werden könnte, da seine Catechine so gut antibakteriell wirkten, die Mundflora entsprechend positiv beeinflussen und Karies vorbeugen helfen.

Grüntee sorgt für einen basischen Speichel

Grünteecatechine können überdies den pH-Wert des Speichels im gesunden leicht basischen Milieu halten (7,2 bis 7,4), in dem sich insbesondere Streptococcus mutans (Kariesbakterien) gar nicht wohlfühlt. In einer Studie von 2011 ergab sich ferner, dass Grüntee nicht nur die Kariesbakterien hemmen konnte, sondern auch Zahnfleischbluten linderte.

Grüntee sorgt für weniger Mundgeruch

In Sachen [Mundgeruch](#) ist die Studienlage nicht eindeutig. In einer vierwöchigen Untersuchung (1993) mit einer verdünnten Catechinlösung konnte parodontitisbedingter Mundgeruch reduziert werden. Auf Mundgeruch infolge von Knoblauchverzehr hat Grüntee hingegen kaum eine Wirkung, [wie wir hier erklärt haben](#).

Grüntee als Schutz von Zahnfleisch und Kieferknochen

Selbst auf das Gewebe (Zahnfleisch und Kieferknochen) wirken sich die Catechine des Grüntees heilsam aus. Sie hemmen die Aktivität der gewebeabbauender Enzyme (Kollagenasen, Matrix-Metalloproteasen) und hemmen so die Gewebeerzstörung und den Kieferknochenabbau, so u. a. eine Studie aus 2007.

Weniger Zahnfleischtaschen

In der Studie von Kudva *et al.* aus 2011 ergab sich, dass Catechine aus grünem Tee die Tiefe der bei Parodontitis so typischen Zahnfleischtaschen reduzieren konnte und auch die Zahl vieler Bakterien, die mit der Zahnfleischerkrankung im engen Zusammenhang stehen, wie etwa *Aggregatibacter actinomycetemcomitans*, *Prevotella intermedia*, *Fusobacterium species* und *Capnocytophaga*.

Grüntee hat eine antibakterielle Wirkung

Auch das Bakterium *Porphyromonas gingivalis* steht eng mit Parodontitis in Verbindung. Je wohler es sich fühlt, umso schlimmer die Krankheit. Schon im Jahr 1996 zeigten Sakanaka *et al.*, dass insbesondere EGCG aus Grüntee (in einer Konzentration von 250-500 µg/ml) das Wachstum von *P. gingivalis* und dessen Anhaftung am Zahnfleisch hemmen konnte.

Grüntee: Die ideale Mundspülung

Grüntee kann daher sehr gut als tägliche und nebenwirkungsfreie Mundspülung eingesetzt werden - nicht zuletzt auch aufgrund seines angenehmen Geschmacks, seines günstigen Preises und seiner leichten Herstellung.

Um eine Verfärbung der Zähne zu vermeiden, müssen diese in jedem Fall stets gut gereinigt werden (mit Zahnbürste und Zahnseide).

Je höher die Catechinkonzentration im grünen Tee, umso besser die gesundheitlichen Auswirkungen, so scheint es. Daher gilt [Grüntee](#) nicht nur als ideale Mundspülung, sondern auch als Getränk, das anderen Getränken (Kaffee, Softdrinks, Säften etc.) vorgezogen werden sollte - so zumindest die Ergebnisse aus dieser Untersuchung aus dem Jahr 2011.

Welcher Grüntee eignet sich als Mundspülung?

Da in den vorgestellten Studien der Fokus auf einem hohen Catechingehalt lag, sollte man bei der Wahl des Grüntees auch auf einen solchen achten. Der Benifuuki-Grüntee besitzt offenbar am meisten EGCG und auch Gesamt-Catechine aller Tees. Doch gibt es noch viele andere Grünteesorten, die nur geringfügig weniger Catechine enthalten, wie z. B. Sayamamidori, Gokou, Sayamakaori, Okumidori, Yamatomidori und Izumi.

Achtung: Grüntee in Beuteln hat meist einen eher geringen Catechingehalt und eignet sich daher als Mundspülung nicht so gut. Da der Catechingehalt in den jungen Blätter stets höher ist, sollte man Grüntee aus früher Pflückung wählen.

Ein hoher Catechingehalt ist übrigens für eine Mundspülung perfekt, zum Trinken sollte der Tee nicht so sehr catechinreich sein, da Catechine auch Nachteile haben können. Catechine können beispielsweise die Aufnahme von Vitalstoffen, z. B. Eisen hemmen.

Wie bereitet man die Grüntee-Mundspülung zu?

Während man Grüntee zum Trinken immer bei niedrigen Temperaturen zubereitet, ist dies bei der Mundspülung nicht erforderlich, im Gegenteil, je höher die Temperatur, umso mehr Catechine lösen sich im Wasser. Die Grüntee-Mundspülung kann also mit kochendem Wasser hergestellt werden.

Auch die Ziehdauer sollte länger sein (5 bis 10 Min.), da sich dann umso mehr Catechine lösen können. Dadurch wird der Geschmack des Tees bzw. der Mundspülung aber auch bitterer.

Die Mundspülung sollte im Idealfall täglich frisch zubereitet werden, kann aber notfalls auch für mehrere Tage (3 bis 4) im voraus hergestellt werden, sollte dann jedoch (zumindest im Sommer) gekühlt gelagert werden.

Quellen

- Kaur H et al., Comparative evaluation of the antiplaque effectiveness of green tea catechin mouthwash with chlorhexidine gluconate, J Indian Soc Periodontol. 2014 Mar-Apr; 18(2): 178182
- S. Rassameemasmaung, P. Phusudsawang et al., Effect of Green Tea Mouthwash on Oral Malodor, Prev Med, 2013
- Kudva P, Tabasum ST, Shekhawat NK, Effect of green tea catechin, a local drug delivery system as an adjunct to scaling and root planing in chronic periodontitis patients: A clinicomicrobiological study. J Indian Soc Periodontol. 2011;15:3945
- Rasheed A, Haider M, Antibacterial activity of *Camellia sinensis* extracts against dental caries. Arch Pharm Res. 1998;21:34852
- Hamilon-Miller JM. Anticariogenic properties of tea. J Med Microbiol. 2001;50:299301

- Awadalla HI, Ragab MH, Bassuoni MW, Fayed MT, Abbas MO. A pilot study of the role of green tea use on oral health. *Int J Dent Hyg.* 2011;9:1106
- Kaneko K, Shimano N, Suzuki Y, Nakamukai M, Ikazaki R, Ishida N, et al. Effects of tea catechins on oral odor and dental plaque. *J Oral Ther Pharmacol.* 1993;12:18997
- Sakanaka S, Aizawa M, Kim M, Yamamoto T. Inhibitory effects of green tea polyphenols on growth and cellular adherence of an oral bacterium, *Porphyromonas gingivalis*. *Biosci Biotechnol Biochem.* 1996;60:7459
- Yun JH, Pang EK, Kim CS, Yoo YJ, Cho KS, Chai JK, et al. Inhibitory effects of green tea polyphenol (-)-epigallocatechin gallate on the expression of matrix metalloproteinase-9 and on the formation of osteoclasts. *J Periodontal Res.* 2004;39:3007
- Yun JH, Kim CS, Cho KS, Chai JK, Kim CK, Choi SH. (-)-Epigallocatechin gallate induces apoptosis, via caspase activation, in osteoclasts differentiated from RAW 264.7 cells. *J Periodontal Res.* 2007;42:2128
- Venkateswara B, Sirisha K, Chava VK. Green tea extract for periodontal health. *J Indian Soc Periodontol.* 2011;15:1822
- Maeda-Yamamoto M et al., The Change of Epigallocatechin-3-O-(3-O-methyl) gallate Content in Tea of Different Varieties, Tea Seasons of Crop and Processing Method, *Nippon Shokuhin Kagaku Kogaku Kaishi*, 2001

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker