

ABSTRAK

PENURUNAN SKOR PLAK DITINJAU DARI PENGGUNAAN TEH HITAM DAN TEH HIJAU SEBAGAI OBAT KUMUR

Masalah penelitian ini adalah tingginya angka karies gigi pada semua kalangan usia mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa. Salah satu penyebab karies gigi adalah plak gigi. Upaya peningkatan kesehatan gigi dapat dilakukan dengan cara pengendalian plak secara kimiawi yaitu dengan berkumur menggunakan obat kumur antiseptik yang berbahan dasar kimia atau alami. Obat kumur berbahan dasar kimia penggunaannya tidak dianjurkan untuk jangka panjang. **Tujuan penelitian** ini adalah menjelaskan tentang kandungan teh hitam dan teh hijau terhadap penurunan skor plak dan menjelaskan gambaran penurunan skor plak ditinjau dari penggunaan teh hitam dan teh hijau sebagai obat kumur. **Metode** pengumpulan data dengan menggunakan *Systematic Literature Review* yang diperoleh dari 3 database yaitu *Google Scholar* (2015-2021), Garuda (2015-2021), PubMed (2015-2021) didapatkan sebanyak 15 artikel. Sasaran penelitian ini adalah dari berbagai kalangan usia baik laki-laki maupun perempuan. **Hasil** didapatkan bahwa ada penurunan skor plak setelah berkumur menggunakan teh hitam maupun teh hijau. Kandungan yang terdapat pada teh hijau dan teh hitam yaitu senyawa polifenol yang berperan aktif dalam menurunkan indeks plak adalah senyawa katekin. Kandungan fluoride dalam teh juga dapat mengurangi pembentukan plak dan kerusakan gigi. **Kesimpulan** penggunaan teh hitam dan teh hijau sebagai obat kumur dapat dijadikan salah satu alternatif solusi pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut agar dapat mengurangi indeks plak gigi yang dapat dikonsumsi untuk jangka panjang karena bahan yang digunakan berasal dari tumbuhan yang aman bagi tubuh dan memiliki efek samping minimal.

Kata Kunci : Plak, Obat Kumur, Teh Hitam, Teh Hijau.