Maßnahmen gegen Karies (s. auch Zähne):

Kaffee/Tee/Kakao:
Kaffee kann wegen seines Tanningehalts die bakteriellen Prozesse stören, die zu Zahnverfall führen. Wenn Sie Kaffee trinken, sogar koffeinfreien, spülen Sie die Zähne mit Tanninen, die verhindern, dass sich bakterieller Zahnbelag bildet und Löcher in die Zähne bohrt. Kaffe ist, wie Tee und Kakao, eine Munddusche gegen Karies – wenn er ungezuckert genossen wird.[1]

Traubensaft/schwarzer Kirschsaft
Neben Tee ganz oben auf der Liste bei der Bekämpfung von Bakterien, die zu Karies führen sind Trauebensaft schwarzer Kirschsaft.[2]

Pu Erh:Tee
wirkt antibakteriell. Dadurch hilft er besonders im Bereich der Verdauungsorgane, Infektionen zu verhüten oder einzudämmen. Mit einem sehr starken Aufguss des Tees konnten bakterizide Wirkungen gegenüber den Erregern der Ruhr und des Keuchhustens beobachtet werden. Auch gegenüber Kariesbakterien erweist Pu Erh sich als wirksam.[3]

---

[1] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 315
[2] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 488
[3] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html