



OPP-KVIKKER:

Espresso er blitt en populær kaffedrikk i Norge.

Foto: TERJE MORTENSEN

Ny forskning: Kaffe kan gi bedre tenner!

...men norsk professor er skeptisk

Av VIDAR ENERSTVEDT

Hvis du drikker en viss type sterk kaffe med måte, kan det vise seg å være bra for tennene dine, ifølge forskere.

Det er forskere fra det føderale universitetet i Rio de Janeiro som har utført undersøkelsen som indikerer at moderate mengder svart kaffe har god effekt på tennene, ifølge Telegraph.

De er kommet frem til at ekstrakter fra bønnearten *Coffea canephora* (på norsk: robustakaffe) tar knekken på visse typer bakterier som danner såkalt plakk på tennene våre. Plakk kan igjen føre til blant annet tannrøte og dårlig tannkjøtt.

Bivirkninger

Det understrekes at det forutsetter moderate mengder, og at man holder seg unna sukker eller fløte i kaffen. Forskningen er gjennomført på melketenner.

Misfarging er en annen ting. Kaffe er – i likhet med røyk og rødvin – ikke akkurat gunstig dersom du ønsker å vise en hvit perlerad når du flekker tenner.

– Selv om dette er et spennende resultat, må vi være forsiktige og legge til at det er problemer forbundet med overdrevet inntak av kaffe, inkludert misfarging og surhet på tannemaljen. Og dersom du har mye sukker og fløte i kaffen, kommer sannsynligvis de positive effektene til å bli annullert, sier professor Andrea Antonio, ifølge Telegraph.

Mye garvesyre

Professor Asbjørn Jokstad ved Institutt for klinisk odontologi ved UiT Norges arktiske universitet har følgende reaksjon

etter å ha satt seg inn i resultatene fra Brasil:

– Her er det kanskje lett å la seg rive med og koke kaffe på en spiker.

Professoren påpeker at robusta-bønnene kjennetegnes av et høyt innhold av koffein og av polyfenoler (en garvesyre).

– At et ekstrakt fra ubrente kaffebønner inneholder nok polyfenoler til å drepe tannbakterier er spennende. Imidlertid vil polyfenolene, lik de man finner i enkelte rødviner gi misfargede tenner. Det er også snakk om kaffebønner som ikke er blitt tørket, brent og malt. Likevel, hvis det mot alle odds viser seg at også kaffepulveret virker like effektivt, skal det bli interessant å se om det kommer klebelapper på pulverkaffe-glassene hvor det står «motvirker hull i tennene», sier Jokstad.

Tre grunnsorter

Den koffeinrike robustakaffen kommer opprinnelig fra Afrika, men dyrkes også i Brasil og andre steder i verden. Bønnen brukes angivelig i rundt en tredel av kaffeproduksjonen i verden i dag og er én av tre grunnsorter. Den er enklere å dyrke frem enn planten *Coffea arabica*, som er mest brukt.

– *Coffea Robusta* er en hardfør kaffesort som kan dyrkes i områder med utfordrende og skiftende klima. Den har en kraftigere bitterhet, men mangler noe av smaksbredden du finner i *Arabica*. Den er derfor mindre etterspurt, men brukes gjerne i espresso-blandinger, ifølge Ali Kaffe.