



1. Fluoras – cheminis elementas, būtinas žmogaus organizmui. Jis ypač svarbus dantų (emalio), kaulų formavimuisi ir jų būklei.

2. Daugiausia fluoro į žmogaus organizmą patenka geriant ir valgant. Ir per didelis, ir per mažas fluoro kiekis turi neigiamos įtakos žmogaus sveikatai.

3. Fluoro junginių galima rasti ir dantų pastose, skalavimo skysčiuose. Nuolatinis ir teisingas pastų ir skaliklių su fluoridais naudojimas efektyvus eduoines profilaktikai.

4. Fluoro galima rasti ir maisto produktuose:

- kopūstuose;
- vištienoje;
- grūduose;
- žuvyse;
- jūrų gėrybėse;
- juodojoje arbatoje.

Teigiamas fluoro poveikis:

- didina emalio atsparumą rūgštims, mažina jo tirpumą;
- dalyvauja vykstant emalio remineralizacijos* procesams;
- mažina bakterijų aktyvumą, slopina jų augimą;
- mažina apnašų prilipimą prie danties paviršiaus;
- padeda subręsti danties kietiesiems audiniams išdygus dančiui (mineralizacija).

Neigiamas fluoro poveikis:

- dantų fluorozė;
- kaulų fluorozė;
- ūmi intoksikacija (apsinuodijimas).