

DANTIMS NAUDINGI VITAMINAI IR MINERALAI

A

Šis vitaminas svarbus dantenų būklei, seilių gamybai ir dantų emaliui. Emalyje yra keratino, kuris formavimuisi naudoja vitaminą A. Randamas – kepenyse, žuvies kepenėlių taukuose, kiaušinio trynyje, lašišose, batatuose, žaliose lapinėse salotose bei morkose.

C

Vitaminas reikalingas dantenoms, taip pat stiprina kraujagysles. Esant trūkumui, kraujuoja dantenų. Randamas citrusiniuose vaisiuose, kiviuose, uogose, žaliajose daržovėse.

D

Šis vitaminas svarbus kalcio apykaitai – skatina jo rezorbciją (įsisavinimą), dalyvauja apykaitoje bei saugojime. Vitamino D yra riebiose žuvyse, piene, kepenyse, kiaušiniuose, tačiau daugiausia vitamino D gaunama saulės spinduliams veikiant odoje esančias medžiagas.

15

P

Phosphorus
30,974

Fosforas – saugo ir padeda atkurti dantų emalį. Randamas baltyminiame maiste: mėsoje, paukštienoje, žuvyse, kiaušiniuose ir riešutuose.

20

Ca

Calcium
40,078

Kalcis yra vienas svarbiausių mineralų, reikalingų dantims. Randamas piene ir pieno produktuose, migdoluose, žaliosiose daržovėse.

