

FUNCIONES PRINCIPALES

- Componente estructural de los huesos y dientes
- Previene las cavidades dentales al:
 - » Promover la mineralización del diente
 - » Detener la actividad de bacterias productoras de ácido que causan caries

FUENTES BUENAS

Agua

Agua Fluorada, 1 taza (8 onzas), 0.2-0.3 mg



mg = miligramos

Té

Té Negro, 1 taza (8 onzas), 0.2-0.5 mg



RECOMENDACIÓN DIARIA

4
mg

Hombres

3
mg

Mujeres

NOTAS ESPECIALES

- Productos dentales también son una fuente de fluoruro.
- Declaraciones de que el fluoruro incrementa el riesgo de varias enfermedades crónicas no son apoyadas por investigación científica extensa.