

## 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.