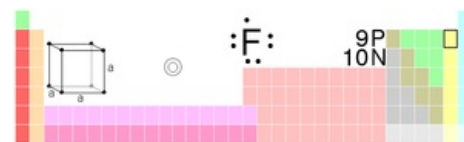


Fluorine

- tooth formation, cardiostatic, importance for bone metabolism;
- food sources are sea fish, black tea;
- The **Adequate Daily Intake** (recommended dose not determined) for adults is **3.2 mg for men and 3.1 mg for women**^[1]
- **Deficiency** of fluorine increases decay and affects the process of depositing calcium in the bones.
- **Excess:**
 - *acute intoxication* – spasms, convulsions, salivation, sweating.
 - *chronic intoxication* – mottled teeth, osteophytes, calcification.



Fluor in PSP

Links

Related Articles

- Trace Elements

References

1. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung. . *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (DACH)*. 1. edition. Frankfurt am Main : Umschau/Braus, 2000. 216 pp. ISBN 3-8295-7114-3.

Použitá literatura

-
-