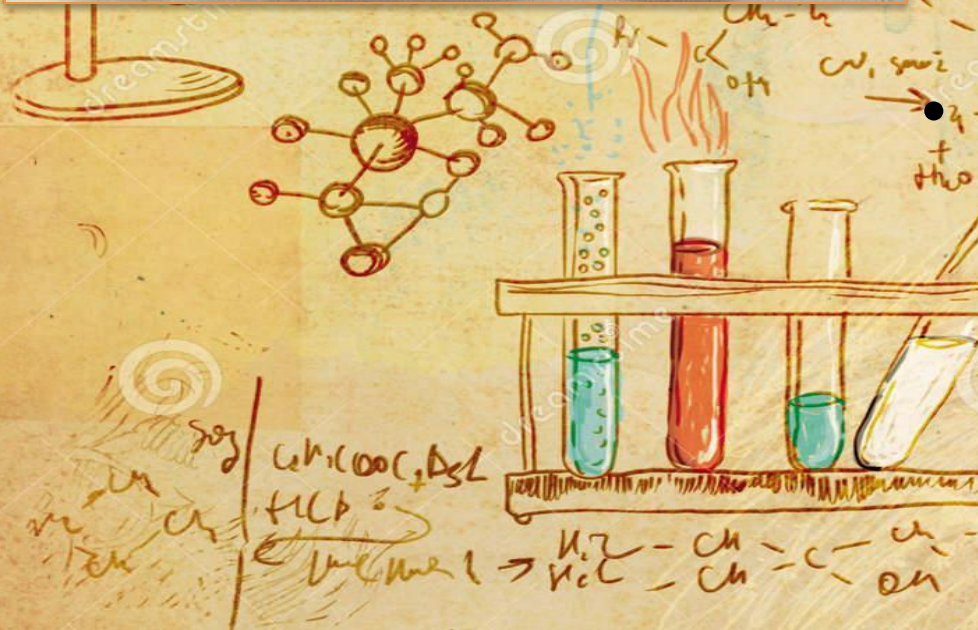




- Фторид (Fluoride) – это ион фтора (который влияет на организм человека как положительно, так и отрицательно). Все виды соединений органические и неорганические, которые содержат фтор – это и есть так называемые *фториды*



- **Фтор** - это газообразное вещество, и в природе чаще всего он находится в соединениях с другими веществами, предположим с такими как фтористый натрий



Фторид — это не искусственно созданный человеком газ



- Фтор — это чисто природный элемент который находится в составе земной коры. Поэтому в воде содержится небольшая доза фтора.



токсичен для человека, гораздо намного токсичней, чем свинец. Всего лишь 2-5 грамм NaF (стандартного компонента в зубной пасте) – является смертельной дозой для человека. Количество фторида содержащегося в одном тюбике зубной пасты вполне достаточно для того, чтобы умертвить маленького ребенка, если конечно использовать весь тюбик за раз. Зубная паста с содержанием фтора содержит гораздо больше фторида по сравнению с содержанием этого опасного

Влияние фтора на организм человека при борьбе с кариесом.



Существует утверждение, якобы фтор токсичен для бактерий и различных микроорганизмов. Бактериям, как и всему живому, тоже необходимо питаться, и в качестве пищи они употребляют сахар. Фтор отравляет бактерии, снижая их способности переработки сахара. Но к глубокому сожалению, фторид сильно ядовит, что при его применении отравляются не только микроорганизмы, но и другие живые клетки человека.

Влияние фтора на организм человека при отравлении

- Первые признаки отравления — тошнота, диарея, и слабое состояние. Позднее фтор поражает центральную нервную и сердечнососудистую системы, и в концовке смерть.
- Он поражает сердце, дыхательную систему, кровеносную систему, кости, нервную систему и почки.
- Также он вызывает сильнейшее раздражение кожи, глаз и дыхательных путей.
- При вдыхании, моментально вызывает сильнейшее раздражение дыхательных путей. Симптомы — боли в горле, сильный кашель и затруднённое дыхание.
- При приёме вовнутрь вызывает тошноту, рвоту, слюнотечение, сильные боли в желудке. Дрожь, слабость, сердечный приступ, конвульсии и даже кому, все это, негативные воздействия фтора на человеческий организм.
- Может также поразить мозг.



Смертельная доза фтора для взрослого человека - 5-10 грамм.



- При прикосновении с кожей, вызывает раздражение, покраснение, боль. Растворы — разъедающие.
- При соприкосновении с глазами, возникает сильное раздражение глаз, вследствие чего может возникнуть потеря зрения.
- При постоянном воздействии фтора может возникнуть крапчатость зубов, повреждение костей (остеосклероз) и флюорозис. Симптомами являются потеря веса, хрупкие кости, анемия, известкование (отверждение) связок, ухудшение гибкости суставов.
- Также при проведенных исследованиях фтор ухудшает способности мышления и развития мозга. По сути, фтор делает человека тупым

Влияние фтора на организм человека при его недостатке.



- Фтор необходим для людей в микродозах.
- Фтор способствует лучшему усваиванию железа в организме человека, поэтому если фтора в недостатке велик риск развития заболеваний таких, как кариес и железодefицитная анемия.

Влияние фтора на организм человека при его переизбытке



- Когда мы употребляем питьевую воду, содержащую превышенное количество фтора появляются следующие симптомы:
- появление миловидных пятен на зубах,
- хрупкость эмали(патологические изменения в костях и зубах),
- тошнота,
- рвота,
- флюороз зубов,
- поражение центральной нервной системы,
- падение артериального давления,
- нарушения свертывания крови,
- расстройства обмена веществ,
- флюороз костей.

Как же можно избежать опасного влияния фтора на организм человека?



Требуется уточнить у своей коммунальной службы: обрабатывается ли вода, поступающая в вашу квартиру, фтором.

Если ответ да, то:

НИ в коем случае Не готовьте пищу в алюминиевой посуде — алюминий и фтор образуют опасное соединение;

НЕ используйте воду с фтором для приготовления еды для детей и подростков;

также крайне не рекомендуется употреблять такую воду беременным женщинам;

Не используйте такую воду для приготовления чая, так как чай содержит в себе много фтора.

Для профилактики кариеса есть два подхода: **местный** и **системный**.

Системный — употреблять при недостатке фтора больше питьевой воды и обогащенных фтором продуктов в допустимой норме.

Местный — включает в себя применение различных фторированных зубных паст, лаков, гелей и т. д.



Продукты питания, которые богаты содержанием фтора

- **Морская рыба:**
 - Треска 150г — 0,105 мг
 - Морской окунь 150г — 0,210мг
 - Пикша 150г - 0,240 мг
 - Сельдь, скумбрия 150г — 0,525мг фтор
- **Пресноводная рыба:**
 - Угорь 150г - 0,240мг
- **Рыбные продукты длительного хранения:**
 - Копченая сельдь 45г - 0,160 мг
 - Лосось 45г - 0,200 мг
 - Вяленая треска 45г - 0,225 мг
 - Филе сельди в томатном соусе 45г - 0,960 мг
- **Птица:**
 - Куриная грудка 150г — 0,210 м
 - Куриная печень 100г — 0,190 м
- **Крупы:**
 - Гречиха 60г — 0,100 мг

