# *Флуор. Його роль в організмі людини.*

# ФЛУОР – F.

- Будучи основною складовою мінерального обміну, фтор виконує в нашому організмі багато необхідних функцій.
- Від нього залежить стан кісткової тканини, її міцність і твердість; правильне формування кісток скелета; стан і ріст волосся, нігтів і зубів.
- Фтор разом з кальцієм і фосфором запобігає розвитку карієсу - він проникає в мікротріщини на зубній емалі і згладжує їх; бере участь в процесі кровотворення, підтримує імунітет, забезпечує профілактику остеопорозу, а при переломах прискорює зрощення кісток.

# *ФТОР В ПРОДУКТАХ.*

- Фтор міститься в чорному і зеленому чаї, морепродуктах, морській рибі, волоських горіхах. У крупах - вівсянці, рисі, гречці, а також у висівках, борошні грубого помолу, молоці, м'ясі, яйцях, печінці, цибулі, картоплі, у вині він теж є, але в менших кількостях. У деяких рослинах теж є фтор - наприклад, в зелених листових овочах, грейпфрутах, яблоках.  Отримувти фтор з їжі досить складно. Наприклад, дорослій людині для отримання добової норми потрібно з'їсти 3,5 кг зернового хліба, або 700 г лосося, або 300 г волоських горіхів, а ось молока довелося б випити цілих 20 літрів.

# Недолік Фтору.

Перш за все, розвивається карієс, особливо у дітей; слабшають і стають крихкими кістки, ламаються нігті і випадає волосся. Залізо без фтору засвоюється погано - тому карієс часто супроводжується залізодефіцитною анемією.

# *ПОХОДЖЕННЯ НАЗВИ ФЛУОР.*

- Назва «фтор» запропонована  Андре Ампером в 1810 році, використовується лише в грецькій  та східнослов'янських мовах, а також у мовах, які запозичили цю назву з російської. У багатьох країнах для елементу та речовини прийнято назви з коренем «флюор» від латинського fluere — «текти», за властивістю сполуки флуору.

# *Цікаві факти про Флуор.*

- Фтор використовується для отримання фреонів (вони використовуються в холодильниках і кондиціонерах);
- Першовідкривачем фтору є — французький хімік Анрі Муассан (за ці заслуги він був удостоєний Нобелівської премії в 1906 році);
- Фтор — найбільш електронегативний елемент на Землі;
- У медицині, сполуки фтору застосовується як кровозамінники;
- При контакті з фтором тільки за 2 сек, шкіра людини отримує термічний опік;

# *Дякую за увагу!*