

Потребность в кальции зависит от возраста. Для взрослых она составляет от 1000 до 1200 мг в сутки, для детей — от 500 до 1300 мг.

Самое твердое вещество в человеческом теле — зубная эмаль.

В Мексике бытует миф о зубной мышке, которая, собирает выпавшие молочные зубы.

Недостаточное поступление кальция в организм человека может вызывать судороги, боль в суставах, запоры, повышенную утомляемость, сонливость и задержку роста. Кроме того, длительный дефицит кальция может привести к развитию остеопороза.

Усваиванию кальция в организме препятствуют аспирин, щавелевая кислота и производные эстрогенов.

В организме взрослого человека содержится до полутора килограмма кальция. Большая его часть — в скелете и зубах. Он необходим для формирования костной ткани, поддержания сердечного ритма, свертываемости крови, проницаемости наружных клеточных мембран, образования ряда ферментов.

Кальций — атомы здоровья

Говоря о пище, богатой кальцием, всегда упоминают молочные продукты, однако, молоко содержит от 120 (коровье) до 170 мг (овечье) кальция в 100 г; творог — всего 80 мг на 100 г. Из молочных продуктов лишь сыр содержит от 730 (гауда) до 970 мг (эмменталь) кальция в 100 г продукта. Рекордсменом по содержанию двадцатого элемента является мак — в 100 г маковых зерен содержится почти 1500 мг кальция!



В Египте еще 5 тысяч лет назад был найден способ протезирования. Богатым гражданам вставляли зубы, взятые у другого человека (обычно у раба или бедняка). Фараонам же вставляли имплантаты, выполненные из слоновой кости.

В Европе выбрали другой путь. Во время войны за армией следовали лекари, извлекавшие зубы у погибших. Так после знаменитого сражения под Ватерлоо появилось выражение «зубы Ватерлоо». В том сражении погибло 50 тысяч молодых солдат. На многие годы вперед дантисты запаслись протезами.

