



How much calcium do you need?

Learn about the power of calcium to strengthen your smile!

Calcium is essential for both oral and overall health. It strengthens tooth enamel, protects against cavities and erosion, and helps repair damage caused by acids. A lack of calcium can increase the risk of gum disease. Most of the calcium in your body is stored in your teeth and bones, but your body can't make it.

Here is a guide for how much to consume and where to get this essential mineral.

Recommended daily intake of calcium:



Children:

1-3 years old: 700 mg

4-8 years old: 1,000 mg

9-18 years old: 1,300 mg



Adults:

19-50 years old: 1,000 mg

51-70 years old: 1,000 mg, 1,200 mg
(men) (women)

70+ years old: 1,200 mg

Best sources of calcium:



Dairy products like milk, cheese and yogurt



Sardines, salmon and canned shrimp



Soybeans



Tofu



Foods fortified with calcium



Fortified soy, almond and rice milk



Dark green leafy vegetables like collard and turnip greens, kale and spinach

It's important to spread your calcium intake throughout the day, as your body can only absorb a limited amount at a time.



¿Cuánto calcio necesitas?

¡Aprende sobre el poder del calcio para fortalecer tu sonrisa!

El calcio es esencial tanto para la salud oral como para la salud en general. Fortalece el esmalte dental, protege contra las caries y la erosión, y ayuda a reparar el daño causado por los ácidos. La falta de calcio puede aumentar el riesgo de enfermedades en las encías. La mayor parte del calcio en tu cuerpo se almacena en los dientes y los huesos, pero tu cuerpo no puede producirlo.

Aquí tienes una guía sobre cuánto consumir y de dónde obtener este mineral esencial.

Ingesta diaria recomendada de calcio:



Niños:

1-3 años: 700 mg

4-8 años: 1,000 mg

9-18 años: 1,300 mg



Adultos:

19-50 años: 1,000 mg

51-70 años: 1,000 mg, 1,200 mg
(hombres) (mujeres)

70+ años: 1,200 mg

Mejores fuentes de calcio:



Productos lácteos como la leche, el queso y el yogur



Sardinas, salmón y camarones enlatados



Soja



Tofu



Alimentos fortificados con calcio



Leche de soja, almendra y arroz fortificadas



Verduras de hojas verdes oscuras como el repollo y las espinacas

Es importante distribuir la ingesta de calcio a lo largo del día, ya que el cuerpo solo puede absorber una cantidad limitada a la vez.