

よ坊さんの
豆知識

健康な
歯のために

スポーツ ドリンク

熱中症予防にこまめな水分補給が大切です。スポーツドリンクが飲みたくなりますよね～。でもちょっと待った！むし歯になりやすくなったり糖尿病、肥満の原因になりかねません。薄めて飲むか、砂糖不使用のものか、麦茶にしましょう。

(一社) 埼玉県歯科医師会

