

よ坊さんの
豆知識

健康な
歯のために

スポーツ
ドリンク

スポーツドリンクは、経口摂取の補水としては大変優秀ですが酸性度の強い飲み物です。また、エネルギー補給のため糖分がふんだんに使われてもいます。

乳歯は対酸性の力が永久歯よりも若干弱いので、スポーツドリンクを過剰摂取することや毎晩飲んで寝る等、といった習慣などはむし歯の危険度が高くなります。適切に摂取することが大切です。



(一社) 埼玉県歯科医師会