

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ね。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！スポーツドリンクにはお砂糖がいっぱい。むし歯になりやすくなったり糖尿病、肥満の原因となりかねません。薄めて飲むか麦茶にしましょう。

(一社) 埼玉県歯科医師会

