

～歯科衛生士からのメッセージ～

# お水代わりに 『スポーツドリンク』の罠



or



スポーツドリンクは、水分やミネラルを補給するのに効果的です。しかしジュースと同じくらいお砂糖がたっぷり入っていること、酸性度が高い(PH2.5)ことから、お口の中の「むし歯のリスク」を高めます。お水代わりとして常に飲んだり、健康飲料として多飲することを控え、ミネラル分を補給する目的以外は、お茶か水で水分補給することをおすすめします。

※ PH5.5（酸性）以下で歯が溶け始める  
※ コーラPH2.2, 水PH7.0