



はは歯クラブだより



NO. 77

こんにちは！  医療法人 ゆきなり小児・矯正歯科です。

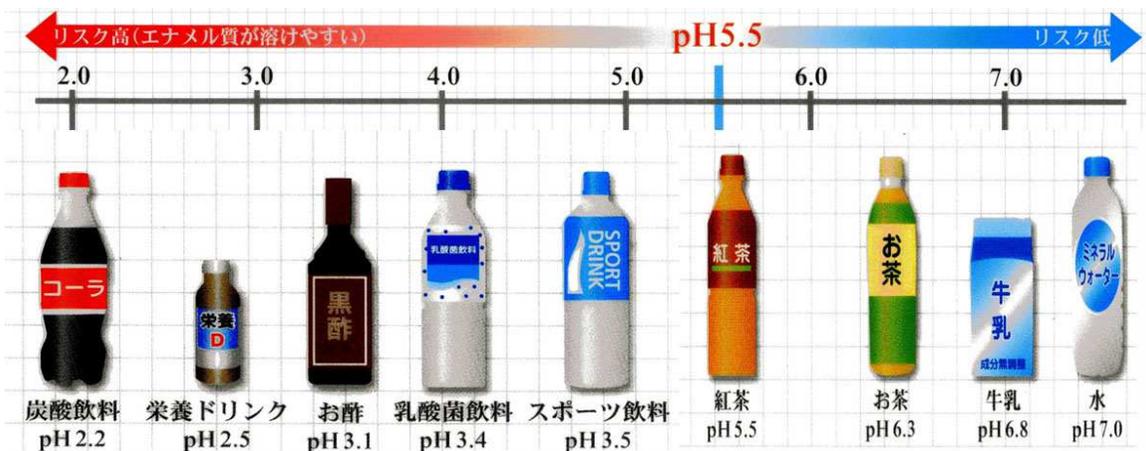
楽しい夏休みを過ごしていますか？

暑い日が続いています。熱中症対策でもこまめな水分補給は大切ですね。

普段からジュースばかり飲んでいませんか。



下の図は、飲み物の酸性度を表しています。pH5.5より下になると、歯が溶かされ始めます…



スポーツ飲料は、外で遊んだときや発熱時など汗をいっぱいかけたときに飲む分には、適しています。しかし、普段の水分補給としてはあまり好ましくありません…

普段、喉が渴いたときの水分補給はお水やお茶がいいですね。

詳しくは、ホームページをご覧ください。
「ゆきなり」で検索すると簡単です。
〈文責：歯科衛生士 池田友紀〉