

Rehidratación

¿Qué bebidas son mejores para la salud oral?

La rehidratación es fundamental para recuperar los líquidos y electrolitos que perdemos al hacer ejercicio o estar enfermos. Aunque las bebidas deportivas ayudan en entrenamientos intensos, muchas son altas en azúcar y podrían dañar tus dientes. Para cuidar tu salud oral, elige opciones con menos azúcar, especialmente después de sudar mucho en actividades largas o en lugares calurosos.

¡Aquí encontrarás opciones de rehidratación que son mejores para tu salud oral!



AGUA

Deliciosa, generalmente gratuita o de bajo costo, y el agua de grifo suele contener flúor.



AGUA DE COCO

Contiene electrolitos como el potasio, pero tiene mucho menos azúcar que otras opciones.



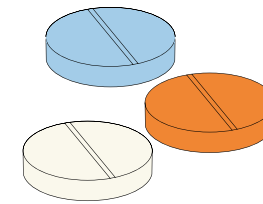
AGUAS ELECTROLÍTICAS

Verifica el contenido de azúcar antes de elegir.



LECHE BAJA EN GRASA O DESCREMADA

Contiene electrolitos esenciales como el calcio y el potasio, y mantiene una proporción saludable de azúcar y proteína.



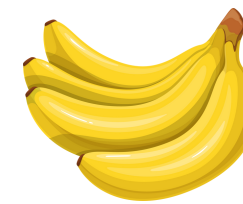
TABLETAS DE ELECTROLITOS

Se disuelven en agua, pero ten en cuenta el contenido de azúcar.



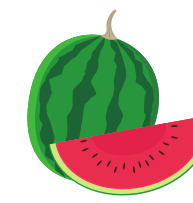
SOLUCIÓN ORAL DE ELECTROLITOS OTC

Las soluciones de rehidratación para niños son bajas en azúcar y tienen electrolitos.



GUINEOS

Una de las mejores fuentes de potasio, que es fundamental para nuestros músculos.



SANDÍA

Una buena opción de fruta con bajo contenido de azúcar.

Rehydration

Which drinks are best for your oral health?

Rehydration restores fluids and electrolytes lost through exercise or illness. While sports drinks can help during intense workouts, they often contain high sugar levels that may harm teeth. For better oral health, choose lower-sugar rehydration options, especially after heavy sweating in hot or prolonged activities.

Here you will find rehydration options that are better for your oral health!



WATER

Delicious, usually free or low-cost and tap water typically contains fluoride.



COCONUT WATER

Contains electrolytes like potassium, but has much less sugar than other options



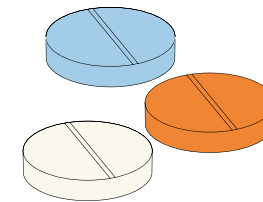
ELECTROLYTE-INFUSED WATERS

Check sugar content before choosing.



LOW FAT OR SKIM MILK

Has needed electrolytes like calcium and potassium, while maintaining a healthy ratio of sugar and protein.



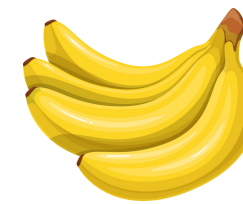
ELECTROLYTE TABLETS

Dissolve into water, but be aware of sugar content



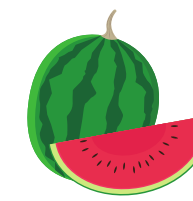
OTC ORAL ELECTROLYTE SOLUTION

Classic children's rehydration solutions are low in sugar and provides electrolytes.



BANANAS

One of the best ways to replace potassium which is critical for our muscles.



WATERMELON

A good choice of fruit that is lower in sugar.