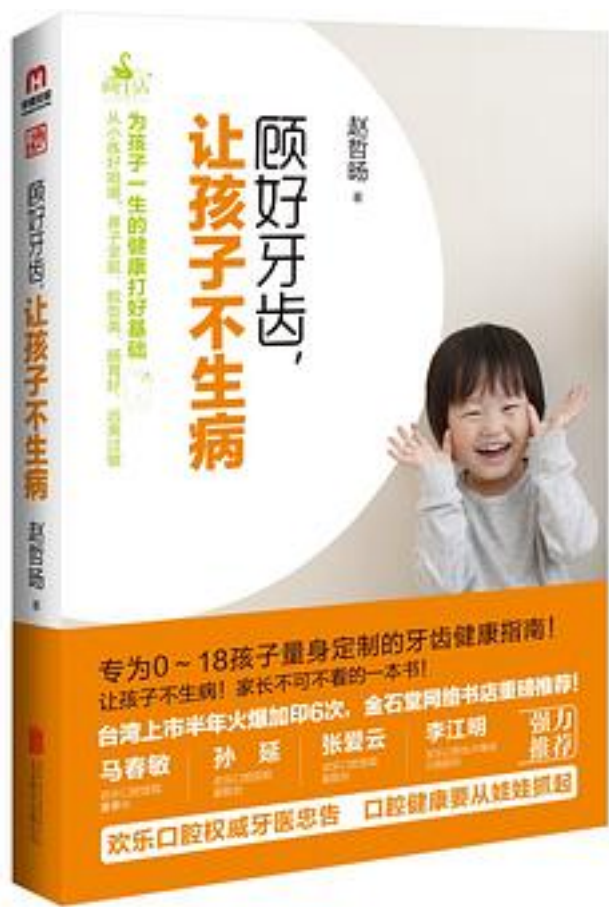


顾好牙齿让孩子不生病



[顾好牙齿让孩子不生病_下载链接1](#)

著者:赵哲旸

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2015-12

装帧:平装

isbn:9787550263567

孩子的牙齿有多重要？你知道孩子的咀嚼习惯会影响他一辈子吗？
从离乳期开始就让训练宝宝咀嚼，一旦咀嚼能力弱，将导致一系列的身体疾病！

脸型、戾斗或暴牙、口齿不清、鼻子过敏、口呼吸、齿列不整、蛀牙、颌骨发育异常、缺氧、弯腰驼背、脊椎侧弯、颞颥关节症状。一旦发现问题，尽早让牙医师评估与诊断，若需要矫正，请把握矫正黄金期9到12岁。

牙齿为全身器官的根本，若没顾好健康可能全面沦陷；因此要从小教导孩子学会维持全口腔健康，增进肠胃道、呼吸道机能，提升免疫力，让他们这一生与绝大多数的疾病绝缘，拥有健康的身心，面对学习、工作都能全力以赴。

从经济面来看，若轻忽孩子的牙齿照顾，一旦因严重而必须治疗，单颗植牙至少五万元，固定假牙每颗上万元；确实照顾好孩子的一口牙齿，马上省下百万元的牙医治疗费。

作者介绍:

赵哲旻

花莲出生，台北长大，医生世家，仁祥牙医诊所院长，牙易科技有限公司董事长。父母亲的言传身教对其人生与诊疗工作的影响十分深远。在医疗工作第一线历经"朝九晚十"的辛苦，在牙齿疾病的诊疗上积累了大量临床经验，形成了一套从牙齿健康着手，保护全身健康，减少大病危机的系统医疗观，帮助大众重新认识牙齿和健康的重要联系，回归医疗"以人为本"的初心。

曾出版：《牙齿有毛病，身体一定出问题》《一根吸管有氧治百病：强化呼吸、恢复体态、抗老有活力》

目录: 目录

推荐序一只要用心，让身体健康可以不用花大钱 李士元院长 / 001

推荐序一好书寄有缘 敖曼冠主任 / 006

推荐序一多咀嚼一下，增一分健康 潘怀宗博士 / 008

自序一祝福每个孩子 / 010

序 口腔与健康的七大迷思

1.脸型完全来自遗传？ / 002

2.孩子口齿不清是因为学习障碍？ / 003

3.鼻子过敏全是过敏原惹的祸？ / 005

4.孩子无法细嚼慢咽不是什么大不了的问题？ / 006

5.口呼吸是孩子的不良习惯？ / 007

6.齿列不整只是不美观的问题？ / 009

7.牙垢多是因为刷牙不认真？ / 012

Chapter1 咀嚼影响孩子一辈子的健康

1-1 观察宝贝的呼吸、吞咽、过敏原因 / 016

1-2 离乳期开始练习认真咀嚼：鼻子变坚挺、发音好 / 020

1-3如何训练宝贝正确的咀嚼方式，宝贝该吃什么 / 023

1-4 咀嚼与发音的关系：探讨宝贝发音不正确的可能原因 / 029

1-5开始用牙齿咀嚼食物的时机 / 031

附录1 颌骨发育正常与异常对照图 / 035

Chapter2 再谈咀嚼—病从口入！咀嚼不良引发的后遗症

2-1什么是咀嚼，人为什么要咀嚼 / 043

2-2咀嚼习惯与身体的相关性 / 046

2-3从小养成正确咀嚼动作，才有机会养成理想的吞咽习惯 / 049

2-4有人没办法咀嚼？咀嚼不良的后遗症 / 051

2-5未来国民身体最大的问题：骨质疏松 / 056

2-6 有助咀嚼训练的好食物 / 062

2-7咀嚼好习惯为什么难以建立 / 064

2-8推广每餐第一口"咀嚼一百下"运动 / 066
2-9闭着嘴巴细嚼慢咽：消化好，减少蛀牙机会 / 067
2-10适度咀嚼口香糖的好处 / 072
Chapter3 万病之源—口呼吸，您的小宝贝顺利呼吸了吗
3-1口呼吸造成戾斗和龅牙，甚至危害生命 / 074
3-2口呼吸与缺氧 / 080
3-3用口呼吸是造成鼻子功能低下的关键 / 084
3-4口呼吸与长脸型 / 088
3-5口呼吸是蛀牙、牙龈红肿的祸首 / 091
3-6口呼吸是导致打鼾、睡眠呼吸中止症的主因之一 / 092
3-7口呼吸是小朋友口齿不清的原因之一 / 102
3-8口呼吸导致弯腰驼背或脊椎侧弯 / 103
3-9口呼吸影响舌头的功能 / 105
3-10鼻中隔偏曲，扁桃腺、腺样体肿大造成鼻子过敏、鼻塞吗 / 106
3-11改善口呼吸，减缓鼻过敏与鼻塞 / 108
Chapter4 颌骨发育异常的并发症
4-1吞咽异常 / 121
4-2恼人的夜间磨牙 / 128
4-3颞颥关节症状 / 137
4-4弯腰驼背 / 154
Chapter5 牙齿不整齐怎么办
5-1脸型是为了让人吸入最多空气的结果 / 161
5-2常见的齿列不整特征 / 162
5-3牙齿排列不整齐时，就会出现一连串后遗症 / 164
5-4什么导致齿列不整 / 166
5-5颌骨发育异常影响齿列不整最深 / 168
5-6孩子牙齿不整齐，家长如何补救 / 170
5-7牙齿何时开始矫正 / 177
Chapter6 照顾宝宝牙齿的方式
6-1乳牙的重要性 / 188
6-2罹患蛀牙的风险 / 191
6-3该怎么刷牙 / 192
6-4要不要涂氟或使用含氟漱口水 / 204
6-5预防蛀牙与其他牙科疾病的方式 / 205
6-6奶嘴该何时戒除 / 207
6-7喝水习惯会影响蛀牙 / 209
6-8小孩子蛀牙与父母息息相关 / 213
6-9在运动中保护牙齿 / 215
6-10趴睡不会有瓜子脸，还常造成猝死 / 215
附录2 牙齿健康自我检查表 / 217
附录3 改善口呼吸、吞咽，提升免疫力解说 / 221
附录4 口呼吸造成健康问题与鼻子呼吸好处 / 226
附录5 骨质疏松与齿列矫正的关系 / 228
后记 / 230
• • • • • (收起)

[顾好牙齿让孩子不生病_下载链接1](#)

标签

健康

牙齿

评论

这本书很是权威，值得信赖！

牙好才有好胃口，家长可以看看。

顾好牙齿从小行动

从来没当回事，看了书觉得必须当回事了。

影响到我了真的

真的需要认真对待牙齿了，从娃娃做起。

给家长一本好书

如果哪个医生能这样浅显易懂的看病，我膜拜。

[顾好牙齿让孩子不生病 下载链接1](#)

书评

[顾好牙齿让孩子不生病 下载链接1](#)