

# 《即刻救牙！良心牙醫教你一口好牙咬》

## 图书基本信息

书名：《即刻救牙！良心牙醫教你一口好牙咬到100歲！》

13位ISBN编号：9789865779668

出版时间：2015-4-2

作者：木野孔司,齊藤博

译者：謝承翰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《即刻救牙！良心牙醫教你一口好牙咬》

## 內容概要

### 內容簡介

牙醫的良心告白，別讓黑心牙醫偷走你的存款！

【特別收錄】TCH矯正便條 刷牙海報

NHK『老師沒教的事』、『恐部的家庭醫學』極大迴響！

為什麼拔牙後一定要加裝假牙？

我要如何知道自己是否罹患牙周病？

為什麼人工植牙那麼貴？

牙齒不只是你人生的配角！

從今天開始，改掉壞習慣，遠離蛀牙、牙周病！

木野孔司副教授每年約治療2700名顫顎關節障礙患者，是東京醫科齒科大學的首席牙醫師；齊藤博牙醫師則提出「TCH」，並研發獨樹一幟的牙周病護理技術。兩人將毫不藏私地公開「讓牙齒不脫落的4個生活習慣」，幫助各位的牙齒都能長命百歲！

### 本書重點

#### 1.你不可不知的牙科知識

假牙有多少種？智齒應該拔掉嗎？牙周病病情惡化的指標是？

系列專欄幫你快速了解所有牙科知識！

#### 2.正確刷牙法完全詳解

哪些地方容易漏刷？教你用貝氏刷牙法，清除牙菌斑！

#### 3.牙醫騙你拔牙的話術全公開

牙醫義正嚴詞地說「這顆牙齒只能拔掉，改作人工植牙吧。」其實是話中有話！搞懂什麼是植牙，別讓牙醫對你的牙齒胡作非為！

#### 4.TCH自我檢測 & 自我矯正

TCH對牙齒帶來各種壞處，還會減少假牙與植牙的壽命，試試TCH矯正三步驟，配合特別附錄 1的矯正便條，隨時提醒自己放鬆口腔力道！

你知道嗎？拔掉一顆牙齒，可能會讓你連續失去其他顆牙齒！！

若有一顆牙齒被拔除，剩下來的牙齒就得去填補原本由它負擔的咬合力。

研究顯示，咀嚼時每顆大白齒需要承受50至60kg的力道。

若是因為蛀牙或是牙周病等症狀，接連失去牙齒，

剩下來的牙齒會無法承受過大的負擔，因而連鎖性地失去它們。

明哲保「齒」4大絕招，牙齒咬到100歲

#### 1減少牙齒相互接觸的時間

一般人每天上下排牙齒的接觸時間約20分鐘，但是罹患齒列接觸習癖(TCH)的患者，上下排牙齒每天接觸的時間超過4小時，造成支撐牙齒的牙槽骨、顫顎關節、開口肌負擔，久而久之使牙齒鬆動甚至脫落。

#### 2飲食上盡可能避免攝取砂糖

砂糖是蛀牙菌的糧食，會使蛀牙菌附著在牙齒上，是牙齒「最大的敵人」！

#### 3正確刷牙一次，比亂刷三次更有效

牙齒與牙齦接縫處、咀嚼面溝槽、牙縫，最容易累積牙菌斑！你的刷牙方式能夠清除牙菌斑嗎？小心錯誤的刷牙方法反而把牙齦給刷壞！

#### 4每三個月看一次牙醫

牙周病又叫「沉默的疾病」，自己把日常保養做好，再定期請專家幫忙保養，才能萬無一失！

# 《即刻救牙！良心牙醫教你一口好牙咬》

## 作者簡介

## 書籍目錄

目錄

前言

第1章 就這樣，

我們漸漸失去牙齒

牙齒是無可取代的

如果牙醫師建議拔牙

擁有牙科知識，才能保護自己

植牙與假牙無法取代原生齒

痛失愛齒的兩種劇本

劇本 1 遵循牙醫師建議拔除一顆牙齒，結果產生骨牌效應

劇本 2 牙周病惡化，只好拔掉多顆牙齒

恐怖的TCH

第2章 導致蛀牙與牙周病惡化的

TCH齒列接觸習癖

顛顎關節障礙症比你想象的更嚴重

TCH與牙周病

儘量不拔智齒

TCH造成的義齒問題

TCH加速牙齒的磨損

第3章 明哲保齒四大絕招

1 減少牙齒相互接觸的時間

養成這4種生活習慣，牙齒咬到一百歲

減少牙齒相互接觸的時間吧

你有TCH嗎？

TCH矯正三步驟

第4章 明哲保齒四大絕招

2 避免攝取砂糖

減少攝取砂糖，確實降低蛀牙風險

不攝取砂糖的飲食建議

三餐中間禁止吃點心

拒吃甜食，預防代謝症候群

第5章 明哲保齒四大絕招

3 一天一次，正確刷牙

正確刷牙一次，勝過亂刷三次

口腔保健用品如何選擇

容易累積牙菌斑的部位

A、牙齒與牙齦接縫處，以及牙周囊袋的刷牙方法

錯誤的刷牙方法

B、咀嚼面溝槽的刷牙方法

C、牙縫的刷牙方法

去除舌苔，口氣清新

握筆式刷牙法，避免過度用力

刷過頭會讓齒頸部暴露！

牙齒磨損將會導致蛀牙

第6章 明哲保齒四大絕招

4 每三個月去看一次牙醫，管理牙周病

「看牙醫」還是很重要

# 《即刻救牙！良心牙醫教你一口好牙咬》

專家才能進行牙周囊袋的管理  
維持牙周囊袋的深度不超過3mm，牙齒終身保固  
別放棄太早，正確治療就能遏止牙周病惡化  
研磨拋光只會讓牙齒表面受損  
深達6mm的牙周囊袋一定要拔牙嗎？  
避免拔牙的「牙周病清潔治療」  
測量牙周囊袋的問題  
每三個月定期檢查幫助發現初期蛀牙  
食物嵌塞會導致齒槽骨快速流失  
切忌過分自信與粗心大意  
第7章 如何選擇一家好的牙醫診所  
牙醫師的肚子裡有多少料，決定了你的牙齒有何命運  
在這牙醫師氾濫的時代，為何卻遇不見一位「好牙醫」呢？  
真正的好牙醫不會搞廣告、做宣傳  
幫助你找到好牙醫的小訣竅  
尋求牙醫師的第二意見  
健保卡無法守護你的牙齒  
矯枉過正的健保  
鼓起勇氣說「再讓我考慮一下」  
第8章 一舉看穿黑心牙醫  
騙你拔牙的話術  
植牙治療真的如此美好嗎？  
人工植牙更容易罹患牙周病  
植牙治療的盲點  
後記

# 《即刻救牙！良心牙醫教你一口好牙咬》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)