

《健不健康？看牙齒就知道》

图书基本信息

书名：《健不健康？看牙齒就知道！》

13位ISBN编号：9789571349190

10位ISBN编号：9571349194

出版时间：2008-11

出版社：時報文化

作者：笠茂享久

页数：192

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

《健不健康？看牙齒就知道》

內容概要

【審訂】

張燕清 台北三總口腔顎面外科主治醫師

【推薦】

高壽延 台北榮總口腔醫學部主任

李偉文 湯城牙醫診所負責人

全嘉莉 資深醫藥記者

咬合咀嚼太糟糕，當心身體拉警報！
骨盆扭曲、頭痛腰痛生理痛，是牙齒咬合有問題？！
削牙、植牙、戴牙套，容易造成不良後遺症？！
牙齒咬合不正，要先按摩腳趾和頭頂？
越咀嚼就越不會發胖，還能緊實臉部、增強記憶力！
牙齒就是生命！咬合和咀嚼是決定全身健康的關鍵！
結合口腔保健，整脊治療的先進保健法
各種前所未見，不可不知的保健新常識
都在本書中！

顏面歪斜、臉部鬆弛、頭痛、手腳麻痺和冰冷、全身無力、腹脹、異位性皮膚炎、氣喘、頻尿、失眠、肩膀僵硬、頭痛、背痛、腰痛、生理痛、焦躁、憂鬱、顛顎關節症……

你知道嗎？這些症狀和毛病，有可能是由咬合不正、咀嚼不良所引發！

牙齒的咬合狀態和咀嚼動作，是調控全身平衡的樞紐，將牽引從頭到腳的全身肌肉連動，對內臟功能也有重要影響，還會刺激、活化大腦神經。

齒學博士笠茂享久，在本書中公開從「牙齒」做起的劃時代保健法，以【放鬆頭頂】、【從雙腳取得全身平衡】和【復原變形口腔】三大方法，幫助你測試自己的咬合是否歪斜、口腔是否健康，並以頭部、腳趾、腳跟、踝骨按摩法等各種伸展放鬆法，以及刷牙、按摩、繞舌等口腔保健法，放鬆緊繃的下顎、矯正不當的咬合、學習正確的咀嚼，因而維持全身平衡、活化大腦內臟、防止衰老退化，並兼具預防臉部歪斜或鬆弛的美容效果，讓你享受健康、美麗一輩子的元氣生活！

《健不健康？看牙齿就知道》

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