

# 《牙齿真要命!》

## 图书基本信息

书名：《牙齿真要命!》

13位ISBN编号：9787534140761

10位ISBN编号：7534140765

出版时间：2011-5

出版社：浙江科学技术出版社

作者：笠茂享久

页数：191

译者：孙玉珍

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)

# 《牙齿真要命!》

## 前言

不再“头痛医头，脚痛医脚”资深医药记者全嘉莉这本书道尽我六年前的经历，如果早点看到日本齿学博士笠茂享久的《牙齿真要命》这本书，可能对我以及和我有同样症状的人将有很大的帮助。即使现在才看到这本书，我也觉得受益匪浅。我按照书中介绍的DIY方法，一个一个地照着做，感觉很不错。早在大学毕业成了每天生活在“压力锅”里的记者后，困扰我的颞颌关节障碍就不断发作，下颌关节常痛得张不开，吃止痛药后大约要过一周的时间，才会慢慢恢复。原先是三到六个月痛一次，后来发作的次数越来越频繁，于是我便去了某大教学医院的颞颌关节科就诊。我每天咬着咬合板睡觉，但仍然经常发作，每次痛得受不了，连吃止痛药都无效时，就直接在颞颌关节处打类固醇止痛。将近七年的时间，我频频去牙科调整咬合板，但还是无法啃咬苹果、芭乐等比较硬的水果，更别说是牛肉或牛腱做成的零食，而必须张大嘴才能吃的汉堡更是无法享用。后来当我打类固醇都无济于事时，三军总医院泌尿科医师孙光焕博士，大力向我推荐该院牙科部颞颌关节科的张燕清医师。后来做CT发现我的颞颌关节软骨已经移位，并且破裂，张医师帮我制作了特殊的咬合板，每天戴22小时，以打开关节，让软骨“有机会”回到关节腔中。在此治疗期间，张医师同时也安排了康复科医师协助治疗，当时我很疑惑，为什么牙齿的问题要找康复科呢？康复科的物理治疗师给我上的第一堂课就是矫正自己的站姿，与本书所说的一样，要左右、前后平衡，因为下颌位置会影响头部和身体的重心。前两个月，我都在调整身体的平衡状况，而不是直接治疗颞颌关节。我先是利用拍打或按摩的方式让下肢放松，再放松腹肌和背肌，最后则学习按摩头皮、脸部，这样的治疗真的很新潮。我原先就诊的教学医院牙科医师从来没有与康复科协同治疗，只是针对我小小的颞颌关节做处理，最后是药石罔效；而三军总医院的医师却先矫正我的姿势，教我按摩、放松肌肉，随后颞颌关节疼痛、无法张嘴的问题就慢慢消除了。我这才知道，原来咬合不正、颞颌关节炎对全身的健康影响甚大，于是我开始学习瑜伽，放松全身肌肉，锻炼腹部及背部的肌肉群。三个月后，我拿掉咬合板，张嘴吃下十年来第一个汉堡。迄今，我仍坚持练习瑜伽，注意身体的姿态。看了《牙齿真要命》这本书后，我迫不及待地开始按摩自己的脚趾，希望能够让自己更健康，预防旧病复发。作者在书中感叹日本缺乏施行整体疗法的医师，而在台湾，这方面的医师更是凤毛麟角，希望这本书能提醒更多的医师加入整体疗法的行列，牙科与康复科能有效地合作治疗，而不是停留在“头痛医头，脚痛医脚”的窠臼里。

# 《牙齿真要命!》

## 内容概要

《牙齿真要命!》内容简介：牙齿的咬合、咀嚼与全身肌肉、脏器和大脑相互影响，是调节全身平衡的重要因素。脸部歪斜、身体失衡或出现不明疼痛等症状，都有可能是咬合不当、咀嚼不良连带影响其他器官所导致。

牙学博士笠茂享久在《牙齿真要命!》中分享了他在多年临床实践中获得的从“牙齿”做起的独特保健法，指出牙齿咬合是调整身体平衡的关键，围绕“放松头顶”、“从双脚取得全身平衡”、“复原变形口腔”三大方法，介绍了检查牙齿、口腔是否健康的方法，通过头部、脚趾、脚跟、踝骨按摩法等各种伸展放松法，以及刷牙、按摩、饶舌等口腔保健法，教你如何放松紧绷的下颌、矫正不当的咬合、学习正确的咀嚼、维持全身平衡、增强大脑和内脏的活力、防治衰老退化。这些方法兼具预防脸部歪斜或松弛的美容效果，让你享受健康、美丽一辈子的活力生活！

# 《牙齿真要命!》

## 作者简介

笠茂享久，1956年生于北海道，毕业于日本大学牙学研究所，牙学博士、笠茂牙科医院院长、生物构造调律研究所所长。著有《牙齿真要命！》、《牙医师所写的牙齿与身体之书》。

## 书籍目录

牙齿是调整身体平衡的关键  
从整体疗法看牙齿矫正  
牙齿是长在软垫上的  
口腔四周的肌肉能够改变咬合  
为什么咬合很重要?  
脸部扭曲的人越来越多了  
检查你的脸是否扭曲了?  
头顶按摩法  
咬合能适应地心引力来调整身体平衡  
儿童姿势不佳将导致咬合不正  
从全身的平衡来治疗牙齿  
适合东方人的咬合矫正  
采取整体疗法的契机  
我对整体疗法的亲身体会  
矫正牙齿要考虑全身的平衡  
随便进行咬合矫正会导致失明?  
将身体的负担减至最小  
健康齿码 关于牙周病  
矫正牙齿,从脚开始  
利用筋膜关系来矫正牙齿  
治病之道必在体内  
我们的身体容易向左歪斜  
直立行走是高难度的动作  
人体就像是装了沙包的小木偶  
筋膜联动的接合点在下颌  
自己检查身体的变形  
第三脚趾按摩法  
紧拉对角线,就能矫正扭曲  
高跟鞋按摩法  
踝骨按摩法  
.....  
矫正牙齿能增强内脏的功能  
生存之道就在咀嚼  
后记/口腔护理是最理想的保健之道

# 《牙齿真要命!》

## 章节摘录

版权页：插图：从整体疗法看牙齿矫正牙齿是长在软垫上的首先我想说明一下牙齿的本质，因为只有了解牙齿的结构和特性，才能明白牙齿是生命的根本。牙齿是人体最坚硬的组织。表面的牙釉质的硬度仅次于钻石。人的牙齿每天平均要咬合约2000次。咀嚼食物时，牙齿承受的力量与体重相当。牙齿就像一根根硬木头深植在泥土中，承受反复咀嚼带来的压力。有不少人认为牙齿与下颌骨相连，是“稳固而无法撼动”的，但事实上它并非直接与下颌骨相连。牙齿的底座虽然是从下颌骨隆起的牙槽骨，但它的上面还有一个像软垫一样的名为“牙周膜”的纤维膜。牙齿并非直接与骨头相连，而是通过牙周膜这个软垫连接。人体骨头相连的部位称为关节，牙齿通过牙周膜与牙槽骨相连，同样也是拥有关节的骨骼。所以，牙齿适应力量的能力很强。牙周膜是纤维韧带，其中包含许多神经，因此，牙齿不仅能随着外力的变化来调整肌肉，而且还能灵敏地应对极小的力量。异常的外力或咬合不正容易使牙齿产生变化，下颌肌肉紧绷或肩颈酸痛也容易影响牙齿的咬合。例如，我们为了治疗蛀牙，给患者制作了牙套，在下次治疗时准备将牙套套上，却发现患者的牙齿变化很大，还以为是自己写错了病人的咬合记录。在刚开始套上牙套时，病人会感觉不舒服，但几天之后就会慢慢习惯。看似是患者习惯了口腔中的牙套，其实是牙齿找到了互动的平衡点。身体表时会自行适应扭曲的部分，这种时候要特别注意。如果肌肉过度紧绷使牙齿不易活动，或牙医治疗失误使牙齿活动僵硬，会导致牙齿失去自我调整的能力，会造成咬合不正。牙齿矫正或植牙引发的医疗问题，大多是因为过度抑制牙齿的活动造成的。一颗颗牙齿就像构成关节的骨骼，在口腔中进行微小的动作，并与四周的肌肉产生联动来矫正咬合。口腔四周的肌肉能够改变咬合那么，我们就来看看肌肉的变化是如何改变咬合的。首先，腰背挺直，收下颌，眼睛直视前方，并且用力咬牙。请注意此时牙齿咬合的状况。接下来，头和面部不动，眼睛向右边90度（右后方）的方向看，然后用力咬牙，咬合的情况有何不同？保持的动作，眼睛朝左边90度（左后方）看，再用力咬牙看看。怎么样？是否发现咬合改变了？眼睛向右看时，咬合的重心就向右移；眼睛向左看时，咬合的重心就向左移。仅仅转动眼睛，咬合就会跟着改变。这是因为牙齿对肌肉和筋膜的牵动非常敏感，能够灵敏地感觉到微小的变化。P16-20

# 《牙齿真要命!》

## 后记

口腔护理是最理想的保健之道我的第一本书《牙医师所写的牙齿与身体之书》，出版至今已有三年，在此期间我给许多患者治疗过，有了不少新发现，也学习了新的医疗技术。我受邀给牙科医师演讲时，主办方经常会请我提供医疗技术指导。因为治疗的方法虽有经验可循，但每名患者的情况并不一样，所以整体疗法必须配合患者个体差异来实施，这也要看牙医的诊断能力。我的目标是要帮患者打造一个能够由衷“微笑的身体”。只有拥有健康的牙齿和正确的咬合，才能展现充满自信的笑容。近年虽然非常流行美牙和植牙，但补牙和矫正等牙科治疗都只是恢复口腔功能的方法。有很多人装了昂贵的人工植牙，却完全无法咬合。牙齿并不是装饰品，如果不能使用不仅毫无价值，甚至会对身体造成伤害。根据身体的健康状况，找到最适合患者的治疗方式，是今后牙齿治疗最需要努力的目标。如果只是装个空壳子——假牙，就偏离治疗的根本之道了。我将多年来采用的整体疗法，以及矫正咬合和全身平衡的方法，全都写在这本书中。只要在日常生活中采用这些方法，就可以提高咀嚼能力，提高我们的生命力。我一直强调，患者不能完全依靠医生治疗，因为身体的最佳平衡状态只有自己最清楚。希望大家仔细“倾听”身体的声音，好好咀嚼、好好走路。只有在日常生活中做好口腔护理，生命才能充满活力，这也是最理想的保健之道。牙齿对所有生物而言都是生命的根本，如果这本书能让大家重视牙齿和咬合，矫正咬合不正，恢复身体平衡，那我将感到莫大的欣慰。最后，我要感谢我的老朋友，同时也是我的老师——川研次先生，以及教我整体疗法的吉田实先生。还有和我一起工作的文艺春秋第二出版社的山本浩贵先生，以及仔细分析、帮我组织构思的阿部久美子小姐，谢谢你们！对于长久以来充分体谅我并提供协助的笠茂富治子女士——我最爱的妻子，我也要在此献上由衷的谢意。

## 《牙齿真要命!》

### 编辑推荐

《牙齿真要命!》：身体歪斜、头痛、腰痛、生理痛，是牙齿的问题！牙齿关乎你全身健康！本告诉你六不要：1.吃饭时用一侧咀嚼，2.习惯朝向一侧睡，3.习惯用手撑脸，4.睡觉时磨牙，5.喜欢盘脚，6.站姿和走姿歪斜、扭曲。多咀嚼，牙齿好！有好的牙齿，才有好的身体。关爱身体，从牙齿开始！咬合不正，下颌前凸头就会往前伸，引起驼背位于骨盆底部的骶骨向下倾斜，身体的姿势看起来就像原始人一样。身体呈这个姿势时无法正常咀嚼下颌过度往后收缩，臀部就会向上翘，骶骨随之向上倾斜，导致身体重心后移，这样也会影响双脚的平衡。颜面歪斜、脸部松弛、头痛、手脚麻痹和冰冷、全身无力、腹胀、过敏、气喘、尿频、失眠、肩膀僵硬、背痛、腰痛、生理痛、焦躁、抑郁、颞颌关节症……牙齿出问题，就有可能引发这些病症！



# 《牙齿真要命!》

## 精彩短评

- 1、噱头足实用性小
- 2、可以看看，休闲类型
- 3、牙齿真要命
- 4、为什么中国此类书籍就是这么少呢？希望也能多点这类的读物
- 5、好好保护自己的牙吧！牙齿关注到身体的健康。
- 6、医学方面的知识，不适合消遣。没时间看书的人不要选，不要侮辱作者。
- 7、这本书对牙齿保健基本不提，但讲到了很多自己从不知道的与牙齿有关的其他问题，比较玄，颠覆了自己对牙齿的认识。应该是有用的，可以作为科普读物了解。
- 8、在超市的杂志店看到的，内容很不错，折扣也很给力。推荐，第一次知道原来牙齿这么多秘密
- 9、主张整体疗法的牙医，里面有三个简单方式来调节平衡：绕舌-按摩头顶-按摩脚趾。
- 10、说的都是一些按摩方法，买了都没怎么看
- 11、全书的重点是咬和很重要，腰痛肩膀痛脸不对称精力不集中...看似和小小牙齿风马牛不相及却息息相关。神奇的这位岛国牙医居然通过按摩脚趾让一位重症TMD患者立马改善....OMG...写的有点夸张！
- 12、很奇妙的一本书！
- 13、学学护牙的知识，别等老的时候再想保护，那时候就晚了。
- 14、但是实际意义不大 可能因为都比较基本吧
- 15、有些观点还是有可取之处。但对一般人真心不实用
- 16、原来咬合不正根本上是身体的平衡问题。介绍了一些放松肌肉的方法。很好。
- 17、还不错，了解保护自己身上的东西，值得一读
- 18、语言有点说教化，不够生动，画面不多。
- 19、书中提出“咬合不正会使身体歪斜”、“咀嚼时双脚要着地”、“按摩脚可以治疗咬合不正”等观念，令我恍然大悟！原来歪脸、斜身等问题根源是咬合不正，纠正咬合才是找回身体平衡最根本的途径！
- 20、病理分析，和保健要点讲的很详细，但是是日本作者，写的日本国情，向医院治疗就不太适用。
- 21、给别人买的，萝卜青菜，各有所爱

# 《牙齿真要命!》

## 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)