

<<健不健康？ 看牙齿就知

图书基本信息

书名：<<健不健康？  
看牙齿就知道！

>>

13位ISBN编号：9789571349190

10位ISBN编号：9571349194

出版时间：2008-11

出版人：時報文化

作者：笠茂享久

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：<http://www.tushu007.com>

## <<健不健康？ 看牙齒就知

### 內容概要

張燕清 台北三總口腔顎面外科主治醫師 審訂高壽延 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 推薦咬合咀嚼太糟糕，當心身體拉警報！

骨盆歪斜、身體毛病多，是因為牙齒咬合有問題！

？

削牙、植牙或戴牙套，可能造成不良後遺症！

？

放鬆頭頂、按摩腳趾，就能矯正牙齒咬合！

？

咀嚼能力的好壞，和雙腳有什麼關係？

咀嚼愈仔細就愈不會發胖，還能預防臉部鬆弛、增強記憶力！

？

牙齒的功能，可不是只有咀嚼食物、幫助消化而已！

本書公開從「牙齒」做起的劃時代整體保健法，教你藉由正確的咬合與咀嚼，維持全身平衡，活化大腦內臟，預防臉部歪斜，享受健康、美麗一輩子的元氣生活！

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。

在本書中，齒學博士笠茂享久，以「放鬆頭頂」、「從雙腳取得全身平衡」和「復原變形口腔」三大方法為主軸，幫助你測試自己的咬合是否歪斜、牙齒是否健康，同時透過頭部、腳趾、踝骨等按摩法和伸展放鬆法，以及刷牙、按摩、舌頭運動等口腔保健法，放鬆緊繃的下顎、矯正不當的咬合、學習正確的咀嚼，找回全身的平衡感並調整體態，同時活化內臟大腦、延緩衰老退化，並兼具預防臉部鬆弛或扭曲的美容效果。

這一套簡易先進的全身保健法，將為你儲備每日的充沛活力和長年的健康資本！

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:<http://www.tushu007.com>