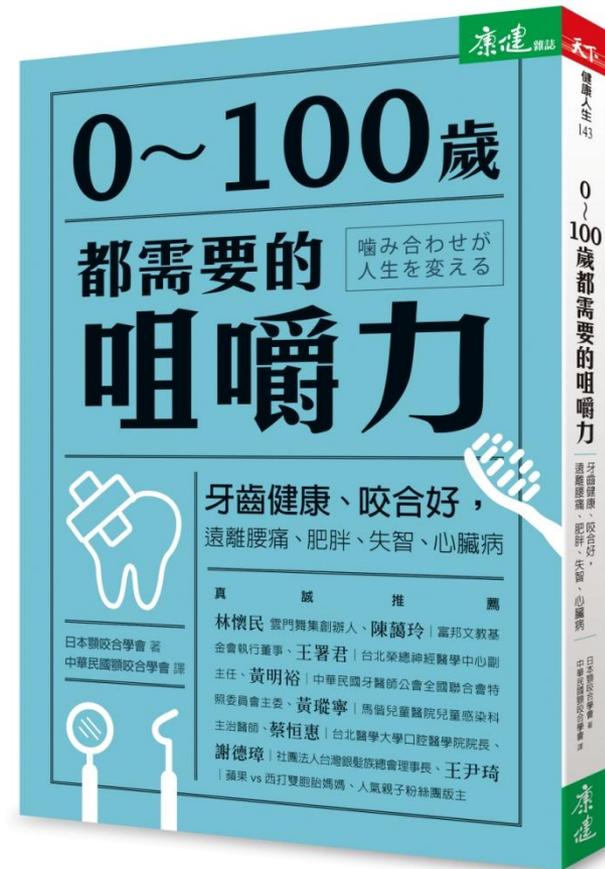


# 2016年最新出版！

書名	0-100歲都需要的咀嚼力		
副書名	牙齒健康、咬合好，遠離腰痛、肥胖失智、心臟病		
原文書名	噛み合わせが人生を変える		
定價	320元	作者	日本顎咬合學會
		譯者	中華民國顎咬合學會
出版日期	2015年10月26日		
出版社	康健雜誌出版 (天下生活出版股份有限公司)		



※ 如需大量採購請洽康健出版  
(02) 2507-8627\*137  
dastee@cw.com.tw

# 牙齒是孩子聰明學習、大人健康長壽的關鍵

0~100歲

都需要的

咀嚼力

噛み合わせが  
人生を変える

牙齒健康、咬合好，  
遠離腰痛、肥胖、失智、心臟

日本顎咬合學會 著  
中華民國顎咬合學會 譯

## 口腔清潔、咀嚼訓練、整治假牙 一起嚼出幸福人生！

口腔的神經連結大腦，吃進食物時，唇齒協調咀嚼吞嚥，牙周膜會連結神經，刺激大腦的血液循環和反射，跟學習、記憶、運動、新陳代謝、免疫力，甚至跟外貌都有關係。

因為失去牙齒而無法好好咀嚼的人，容易出現身體不適，如常見的耳鳴、肩膀痠痛和失眠，孩童會出現運動障礙、學習力差的情況，成人容易有三高、肥胖等代謝症候群的困擾，甚至提高心臟病、癌症、腦栓塞，以及失智機率。好好清潔牙齒，防止疾病敲門，利用正確的咬合關係充分咀嚼的人，可以常保青春。老人家若能利用假牙好好咀嚼，不僅能活化大腦，更能減少生命中不健康的日子，打造可以笑、可以咬，健口長壽的活力人生。

# 0~100歲，都需要的咀嚼力

## 小朋友

口腔衛生習慣、學習、記憶、免疫力

※康健出版特別製作，歡迎推廣轉寄！



首波宣傳動畫：0~100歲都需要的咀嚼力

<https://youtu.be/QBxQx8dSzOg>

或上康健雜誌官網也看得到喔~

<http://www.commonhealth.com.tw/video/videoTopic.action?nid=478>

# 0~100歲，都需要的咀嚼力

## 中年族群

避免「生活習慣病」、美觀、  
姿勢、運動、代謝力、孕婦

## 熟齡、長輩

進食、營養與體力、平衡感  
預防失智、失能



※康健出版特別製作，  
歡迎推廣轉寄！

咀嚼力台日雙醫PK  
影片連結如下：



<https://youtu.be/DatM0aSV-1k>

# 「咀嚼力」精采重點

- 刷牙能幫助兒童預防流感
- 蛀牙多的孩子，容易賴床、無精打采
- 每一口飯都咬30下，可甩開肥胖
- 改善咬合不正，揪出腰痠背痛、老人臉的兇手
- 臥床、坐輪椅的長者調整假牙、訓練咀嚼後，竟能自己行走
- 睡覺時應戴著全口假牙，預防跌倒
- 健康的牙齒愈多，醫療花費愈少、愈長壽



# 每個人都可以做到的「咀嚼十項目」

日本口腔衛生師會發表的「確實咀嚼十項目」如下，歸納出咀嚼方式的重點，任何年齡層的人都可以輕易做到的保健方式。

1. 每一口都咀嚼三十次才吃下去。
2. 想要吞下去時，再咀嚼十次。
3. 要咬到食物的形狀消失。
4. 混合著唾液品嚐美味，然後才吞下去。
5. 不要用水幫助吞嚥。
6. 減少每一口的份量。
7. 吞下口中的食物之後，才將下一個食物放入口中。
8. 選擇有嚼勁的食材。
9. 每吃一口就把筷子放下來。
10. 一邊享受對話，一邊吃。



※如需更多本書詳細資訊，請至天下網路書店查詢~  
[www.cwbook.com.tw](http://www.cwbook.com.tw)

# 「咀嚼力」各種購買方式

◎請使用天下網路書店線上訂購，單書優惠75折，百本以上7折：

<http://www.cwbook.com.tw/inShop/InShopAction.shtml?inShopSerno=1505>

客服電話：(02) 2662-0332

◎請至康健出版直營書店「書香花園」選購

地址：台北市建國北路二段6巷11號

電話：(02) 2506-1635

服務時間：週一至週五08:30 ~ 21:00

◎可至各大連鎖書店或網路書店訂購

誠品、金石堂、博客來等均有上架鋪貨

◎凡採購千本以上，另有衛教推廣專案優惠，請洽專人服務

(02) 2507-8627\*137 張小姐 [dastee@cw.com.tw](mailto:dastee@cw.com.tw)

歡迎直接點選  
天下網路書店  
網址進店選購

<http://www.cwbook.com.tw/InShop/InShopAction.shtml?inShopSerno=1505>

(此為牙醫師專用訂購網址)

原價320元

單書優惠75折  
百本優惠7折

## 牙齒健康、咬合好， 讓失智、肥胖、三高遠離你！

口腔健康不但能避免心臟病與糖尿病，  
甚至可以活化腦部健康與提高記憶力。  
「強化咀嚼力」做自己牙齒最好的醫生！

牙齒雖小  
卻與全身健康  
息息相關！

### 提升咀嚼力的好處

- 小孩 能提升專注力與免疫力
- 成人 能遠離腰痛、肥胖、三高的風險
- 老人 能降低罹患中風、失智的機率

林懷民 | 雲門舞集創辦人  
陳滿玲 | 富邦文教基金會執行董事  
王署君 | 陽明大學醫學系系主任、北榮神經醫學中心副主任  
黃明裕 | 中華民國牙醫師公會全國聯合會特照委員會主委  
蔡恒惠 | 台北醫學大學口腔醫學院院長、兒童牙科暨口腔衛生學系教授  
黃縱寧 | 馬偕兒童醫院兒童感染科主治醫師  
謝德璋 | 台灣銀髮族總會理事長  
王尹琦 | 蘋果 vs 西打雙胞胎媽媽、人氣親子粉絲團版主

誠摯推薦



動畫版



台日雙醫  
公開護牙撇步



日本顎咬合學會 著  
中華民國顎咬合學會 譯  
定價 320 元

康健樂活小講堂 邀請您一起來現場聆聽  
主題：可以笑可以咬、咀嚼樂活人生  
時間：2015/11/15 (日) 15:00~15:40  
地點：華山倉庫區西 2 館 活動詳情請洽康健官網

# 2015年 樂活節演講推廣

## 樂活小講堂

※ 地點：華山文創園區內西2館

歡迎現場報名！

2015年11月15日 ( 星期天 ) 下午15:00-15:40

主題：可以笑可以咬，咀嚼樂活人生

對談：林崇民醫師 & 康健出版總編輯張曉卉

  
2015 康健樂活節

- 首頁-
- 最新消息
- 關於樂活節
- [ 我要報名 ]
- 個人報名
- 團體報名
- 企業團體報名
- 小路跑報名
- 活動時間表
- 不斷電節目介紹
- 小農市集
- 線上嚐鮮去
- 樂活響應
- 樂活訂閱

康健雜誌

## 實踐 美好生活。

運動嘉年華 · 地中海野餐 · 好食物集散地

2015/11/15 8:30-17:00

華山文創園區中央藝文公園

台北市八德路一段1號  
捷運忠孝新生站1號出口



f 讚 分享 1,682 G+ 分享 49

 線上報名 >

 活動諮詢 >

# 「咀嚼力」推薦專家們

## ※誠摯推薦：

- 林懷民 | 雲門舞集創辦人
- 陳藹玲 | 富邦文教基金會執行董事
- 王署君 | 陽明大學醫學系系主任、北榮神經醫學中心副主任
- 黃明裕 | 中華民國牙醫師公會全國聯合會特照委員會主委
- 蔡恒惠 | 台北醫學大學口腔醫學院院長  
兒童牙科暨口腔衛生學系教授
- 黃琮寧 | 馬偕兒童醫院兒童感染科主治醫師
- 謝德璋 | 台灣銀髮族總會理事長
- 王尹琦 | 蘋果vs西打雙胞胎媽媽、人氣親子粉絲團版主

# 「咀嚼力」推薦介紹

## ◎ 林懷民（雲門舞集創辦人）

友人心臟出問題，診斷是牙周病闖的禍。另一位免疫力失調，查了許久，結論是咬合不良。牙齒是維繫身體健康的重要器官，除了講究「明眸皓齒」，要注意的事還真多，敷衍刷牙後患無窮！這本日本牙科專家根據大量臨床案例寫就的「救命書」，深入淺出，要言不煩，讀完收穫很大，也嚇出一身冷汗！高度推薦給關心父母，孩子，以及自身健康的朋友們。

## ◎ 王署君（陽明大學醫學系系主任、北榮神經醫學中心副主任）

這本書提供了預防失智症的新武器，那就是「健康的咬合」！下次看牙醫時，我將會更肅然起敬，因為保護大腦、遠離失智，也要靠他們呢！

## ◎ 黃明裕（中華民國牙醫師公會全國聯合會特照委員會主委）

我們深知口腔健康對於身體健康的重要，尤其是高齡長者。以營養與運動為主要訴求，提高老人咀嚼機能，縮短不健康的壽命，讓老人活得久、活得健康，將是未來老人政策主要的訴求。

## ◎ 蔡恒惠（台北醫學大學口腔醫學院院長、兒童牙科暨口腔衛生學系教授）

世衛組織以「口腔健康為全身健康之本」為口號，提醒世人口腔疾病和全身健康息息相關，不應僅被視為「局部的小問題」。若能藉由正確的口腔評估及有效的口腔照護，能降低感染的發生，得到更好的生活品質。

# 「咀嚼力」全書目錄(1/4)

## 目錄

- 10 一本深入淺出的「救命書」 林憶良
- 11 改善咬合，遠離失智 王雲君
- 13 快樂邁向台灣健康高齡社會 黃明裕
- 19 期盼口腔衛生師的立法 來提升國民生活品質，減少醫療負擔 蔡恆惠
- 27 導讀  
咬合咀嚼是長壽社會品質的根源 林雲昆
- 33 序章  
邁向「健口長壽」的幸福社會
- 「咬」是邁向健康的第一步
- 口腔的生活習慣病：咀嚼症候群
- 日本顎咬合學會以「健口長壽」為目標
- 41 第1章  
牙周病菌正侵蝕著你的身體
- 超過八成的成年人「已罹患或即將罹患牙周病」
- 選擇刷牙，還是死亡？
- 無法進行口腔清潔地震災區，吸入性肺炎病例劇增
- 曾罹患牙周病或有牙周病的人，致癌風險上升一四%
- 重度牙周病患者的心臟病風險高四·五倍
- 糖尿病和牙周病有密切關係
- 罹患牙周病的孕婦早產機率高七倍
- 牙周病會誘發風濕性關節炎
- 鈣質不足會同時罹患骨質疏鬆症和牙周病
- 和牙周病一樣可怕的「根尖病變」
- 55 在口腔內形成的癌症



# 「咀嚼力」全書目錄(2/4)

71

第 2 章

透過口腔保健找回身體健康

治療牙周病讓肝功能指數恢復正常

利用專門器材來進行口腔照護「P.M.T.C」

附供水、吸水功能的電動牙刷

口腔衛生師扮演的角色

重度牙周病需要「翻瓣手術」

吸入性肺炎在兩年內減少四〇%

流行性感官罹病率銳減至十分之一

刷牙可幫助兒童預防流感

81

口腔內繁殖的滑溜「生物膜」



93

第 3 章

「無法咬」「不願咬」會招來疾病

七十歲族群中咀嚼良好者未達六〇%

推行「健康日本二一」，強調咀嚼力

無法使用吸管、無法吹熄蠟燭的兒童

咀嚼力不佳，會增加失智風險

快速進食和單獨進食帶來的咀嚼危機

因時代而異的咀嚼次數和用餐時間

成年人也要實踐的「確實咀嚼的十項建議」

單獨進食的壓力為咬合咀嚼帶來不良影響

咬合不正導致肩膀痠痛、腰痛、失眠和憂鬱

齒列不正的兒童容易感染病毒？

咬三十下，不易罹患代謝症候群

即使沒有牙齒，利用假牙咬就不容易失智

裝上假牙，跌倒的風險減半

改善咀嚼功能，醫療費降至五分之一

殘存齒多，醫療費就少

129



「5701」的喬治·華盛頓

# 「咀嚼力」全書目錄(3/4)

135

第 4 章

## 「能咬的假牙」讓人找回活力

吃一口咬三千下的一〇六歲人瑞

恐怖！鼻胃管灌食造成乾口症

唾液能消滅致癌物質的毒素

點滴無法充分供應高齡者所帶的「白蛋白」

咀嚼會增加高齡者的腦部血液流量

咀嚼的刺激如何抵達腦部？

咀嚼可改善呼吸功能

高齡者吃「粗茶淡飯」會縮短壽命

配合患者咀嚼能力的「美味照護餐點」

裝上假牙後，不再需要氧氣罩，體重也增加十一公斤

以醫療訓練用口香糖「DAY-UP」治好了失智症

藉由咀嚼訓練降低需要照護程度

臥病在床的腦栓塞病人透過口腔復健找回說話能力

口香糖訓練後，病患拿掉胃癆管並找回記憶

143



你的唾液年齡是幾歲？

171

第 5 章

## 咬合能改變人生

哺乳方式影響成年後的口腔狀況

為達成「八〇二〇」的「三〇・六〇・一二〇〇」

用「上唇」攝取離乳食品

咀嚼力差的兒童「嘴巴會開開的」，容易罹患牙周病

經常咀嚼的幼稚園生有良好的計算能力

蛀牙多的兒童，視力容易變差

長崎縣小學實施的「健口教育」

透過口腔體操，將口呼吸改為鼻呼吸

改善咬合，治好臉部歪斜

189



60年前探討咀嚼和智力關係的大實驗



# 「咀嚼力」作者簡介

<p>作者簡介</p>	<h2>日本顎咬合學會</h2> <p>1982年由保母須彌也先生設立，以牙科醫療的根本「咬合」為中心，由膺復、牙周、矯正、保存、兒童、口腔外科和高齡牙醫學等各專門領域的臨床醫師、牙科技工師和口腔衛生師所組成的學術團體。</p> <p>截至2013年4月有8003名會員，是日本規模最大的臨床醫師的學會。以推動臨床實踐為基礎的顎咬合學相關領域研究，透過其進步與發展來提升牙科醫學、醫療的水準，並且為國民的健康與福祉做出貢獻。</p>
<p>譯者簡介</p>	<h2>中華民國顎咬合學會</h2> <p>「顎咬合學」是治療生物性咀嚼系統的科學，涵蓋口腔系統的形態解剖、組織、生理、病理和醫療，特別是上、下顎與牙齒和體內其他系統生態上的關係。國際顎咬合學會於1964年成立，台灣受美日新思維之影響於1981年1月由王敦正、林崇民與林明杰醫師等發起成立台北顎咬合研究會，並於1982年加入國際顎咬合學會，1984年正式立案成立中華民國顎咬合學會，是台灣最早的牙科專科醫學會。學會追求的是牙科臨床和基礎醫學最高極限的實踐，為成就完美和諧的顎顏面口腔系統，也倡議多元專科領域的綜合診斷、整體治療的牙科醫療形態，以口腔為單位，達到全人完美的平衡為目標。同時滿足了整體健康形態、機能的和諧，進而開創樂觀進取的人生觀；近年則試行醫科牙科團隊醫療以解決少子、超高齡化社會趨勢造成的照護問題。</p>

# 導讀：咬合咀嚼是長壽社會品質的根源

## 林崇民（中華民國顎咬合學會暨審美牙醫學會創會會長）

《0~100歲都需要的咀嚼力：牙齒健康、咬合好，遠離腰痛、肥胖、失智、心臟病》談的不只是牙科醫療能改善病患全身的健康，更主張人一生從小到老都應學習與養成正常的攝食、咀嚼、吞嚥和維護口腔衛生的習慣，除了對年幼者學習力、記憶力向上、積極度、平衡感、運動能力、新陳代謝免疫力有明顯正面發展之外，成年人也可預防產生「生活習慣病」。正常健康的咀嚼功能，上了年紀也能保有均衡的營養和預防老化。日本防癌協會會長垣添忠生也見證口腔醫療團隊的介入，對癌症患者的治癒率、療癒時間以及生活品質有明顯的改善。

牙齒不僅只是咬合、咀嚼的工具，也跟內臟器官健康有關，愈來愈多案例發現牙周病可能引起心臟病、肺炎、免疫系統失調，咬合不正也和耳鳴有關，假牙是重要的人工臟器，無法咀嚼的假牙會造成健康快速退化，失智的問題也會急速惡化。

瑞典與日本都有研究發現，缺牙數多的人，記憶力明顯比牙齒健全的人差，全口自然牙不滿20顆且沒做假牙或植牙者，咀嚼能力明顯較差，罹患失智症的比例是咀嚼功能正常者的兩倍，很明顯應為失智的原因之一.... (more~)

- 正常的咀嚼能力，是維繫全身健康的協調運動
- 整治假牙、落實口腔衛生、咀嚼訓練，使長者重拾活力

< 全文請詳見天下網路書店介紹, 點選以下網址閱讀 >

<http://www.cwbook.com.tw/product/ProductAction.shtml?prodId=0000015831>



# 專屬牙醫師的特價優惠

天下雜誌 康健雜誌 Cheers 快樂工作人雜誌 親子天下 天下雜誌出版

我的購物車(0) | 購物流程說明 | 登入 | 加入會員



0~100歲  
都需要的  
咀嚼力

牙齒健康、咬合好，  
遠離疼痛、肥胖、失智、心臟病

強化咀嚼力  
迎接美好健康的未來生活

暢銷書籍 **75** 折起



全台牙醫師獨享專屬優惠

<http://www.cwbook.com.tw/inShop/InShopAction.shtml?inShopSerno=1505>

本書定價320元，請認明此頁面訂購方可享有折扣優惠~  
憑此網址下單享有單本75折（240元），百本以上7折優惠!

# 歡迎策略聯盟合作洽談

※專案窗口：

康健雜誌 行銷企劃部 出版行銷總監  
張桂娟 Dastee Chang

(02)2507-8627 分機137  
0936-234-990  
dastee@cw.com.tw

