

为孩子一生的健康打好基础
从小练好咀嚼，鼻子坚挺，脸型美，肠胃好，远离过敏

顾好牙齿， 让孩子不生病

赵哲旻
著



让孩子不生 病， 顾好牙齿，

赵哲旸
著



图书在版编目 (CIP) 数据

顾好牙齿, 让孩子不生病 / 赵哲暘著. —北京:
北京联合出版公司, 2015.12
ISBN 978-7-5502-6356-7

I. ①顾… II. ①赵… III. ①儿童—牙—保健 IV.
①R788

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第236546号

©赵哲暘

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经由时报文化出版公司独家授权, 限在大陆地区发行。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

著作权合同登记号: 图字01-2015-5128

顾好牙齿, 让孩子不生病

作 者: 赵哲暘
出版统筹: 精典博维
责任编辑: 丰雪飞
策划编辑: 曹福双 肖 蕾
装帧设计: 肖 杰

北京联合出版公司出版
(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)
北京东海印刷有限公司·新华书店经销
字数137千字 880毫米×1230毫米 1/32 7.75印张
2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷
ISBN 978-7-5502-6356-7
定价: 42.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。

电话: 010-82061212转8050

只要用心，让身体健康可以不用花大钱

很讶异，这么快又要帮哲旻写第二篇序，回想几十年前在阳明牙医系的他，并不觉得这位学弟特别聪明，但是他对学习与服务都相当热忱、积极、勤奋，也乐于分享，这样的精神令人印象深刻，说白话一点，有时候会让人觉得他憨直，因为很少人会像他这样，也许真的吃亏就是占便宜吧！所以在同学与老师间皆获得好人缘。我很高兴看到他这么多年来，依然保持着求学时的精神，不仅在临床各科不断地学习与琢磨，还充分发挥研究精神，从各个角度去思考牙齿、口腔、呼吸、疾病与健康之间的关系，并且乐于将他研究的心得发表与分享。

任何一位研究者都不敢说自己的研究结果，在深度、广度甚至

正确度上都达到 100%，但是就从专业上看这本书的内容，我愿意给他 A+，因为有很多地方是钻研某一领域的人容易忽略的，所以哲旸这本书可以给牙科相关人员增加看诊的广度，因为牙医生一般给人的刻板印象就是治疗牙齿疾病，但是现代人的饮食、压力、习惯和各种污染（化学添加物、重金属等），的确让我们在治疗的同时，常常觉得有些沮丧，明明治疗很完美，为什么复原的情况就是不好，或者一再复发。牙医生不应该只是一个高级维修工，我相信他书中提到的许多观点，很多都是很重要却被我们忽略的，如果可以引起更多牙医生的重视，也一起关心和研究相关问题，让临床的证据更多，甚至发现更多未被发现的，即便只是一些修正的意见，都大有贡献。

这本书主要是给一般社会大众看的书，让民众有正确的观念，毕竟医生能做的有限，很多是民众自己必须努力的，这样才能有效地消除疾病、促进健康。而民众需要知道什么呢？如果只是治疗方式，就算再怎么懂，也没办法自己治疗，虽然需要了解，但毕竟那是医生要处理的事，因此民众更需要知道造成疾病或不健康的因果关系，然后和医生做最佳的配合，及早预防；而已经发生的，在治疗后如何保养、维护，防止恶化或复发。

只要用心，健康其实是可以不用花大钱的。所以这本书不只一

般人适合阅读，父母更需要了解，因为让孩子健康快乐地长大是每位父母的心愿。我以一位阳明大学学长的身份，郑重向各位推荐这位学弟用心写的好书。

祝福每位读者阖家健康！

阳明大学牙医学院院长

李士元

推荐序

好书寄有缘

哲昉是我牙齿的守护神，每当我认为牙齿出了“不得了”的问题时，总是可以轻易地经由他的妙手解决。治疗过程中，听他娓娓道来牙病的来龙去脉，我总是能感受到他的独特，不仅能解人疾苦，而且能做人生的导航，与他认识就是福气。因此收到哲昉第二本大作原稿时，我迫不及待地翻阅，心中充满了兴奋与赞叹，脑海中浮起了一句话“上医治未病”，这就是他的写照。

大家都知道预防疾病比治疗容易得多，效果也更好。但现今医者多半被众多病患的问题纠缠得应接不暇，陶醉于兴旺业务与酬劳的大有人在，鲜有人愿意且能够跳出窠臼去寻找问题的根源，期望消弭问题产生。这种吃力不讨好的工作需要无比的智慧和勇气。努

力的目的是希望人人健康，也就是病患减少。哲旸就是这种脱俗的人，一片慈悲博爱的情怀，再加上其敏锐的观察力、追根究底的治学态度，清楚地理出一条健康之路，告诉大家幼儿的牙齿发育攸关其一生的健康及人生展现。本书对观念、习惯的养成，问题的发现及治疗的方法，皆以深入浅出的方式阐释得十分清楚。

这是一本可以改变及影响人一生的好书，有护幼、强身、固家及强国的效用。我有荣幸极力推荐，愿本书能广布到所有有心、有缘人的手中。

台北振兴医院骨科部主任

敖曼冠

推荐序

多咀嚼一下，增一分健康

很多父母可能不知道，当你一口一口喂心爱的宝贝吃东西时，你所选择的食物内容及孩子的咀嚼程度，会影响他将来牙齿是否整齐、脸型能否端正，甚或是智力发展和健康状况。或许我们从来没有想过，“咀嚼食物”这么简单、自然的动作，竟会如此重要，它不但能促进宝宝的口腔发育，更可借由这种方式适度训练嘴部周围的肌肉，以此来刺激相关的神经系统，进而活化身体各种机能。

过多精致的加工食品，使得我们不再需要细嚼慢咽，也品尝不到食物的真正味道与实质口感，渐渐地，这一代喜欢快餐的年轻人也成为父母，却把不良的饮食习惯继续“传承”，让他们的孩子也陷在吃流质、松软、无须费力咀嚼的食物循环中，愈来愈多的疑

难杂症就此肇因，这警惕着现代人若不及时改正，帮自己 and 小朋友培养正确的咀嚼观念，就只能看着层出不穷的疾病一点一滴侵蚀健康，从而无法有效预防。

请带着你的孩子慢慢吃、细细嚼，均衡饮食，充分体会食物的真，才能收获生活的好。赵医生在书中清楚地说明咀嚼的重要性，并辅以丰富的插图与照片，来提醒大家：“口腔的健康就是一辈子的健康，更需要从小做起。”欣见这本实用的好书出版，同时也帮这位阳明大学毕业的杰出校友加油打气，故为序推荐之。

阳明大学医学院药理教授

潘怀宗博士

自序

祝福每个孩子

我虽然出生在物资贫乏的花莲，但因为父亲是医生，所以我吃得好、穿得好，生活优渥，父母甚至为了家中四个孩子的教育，在我一岁多的时候，毅然决然从花莲搬到台北定居。于是在花莲长大的哥哥、姐姐没有喝到的牛奶，我从襁褓喝到大；哥哥、姐姐没吃到的面包，我从会走路就开始吃；哥哥、姐姐没吃到的蛋糕，我更是一块接一块……

我过早食用精致饮食而缺乏大量咀嚼，再加上当时没有慢性食物过敏原的概念，外表令人钦羡的我，其实问题一大堆，除了鼻子总是不通、体弱多病、蛀牙多、牙齿龅之外，任何时下流行的××型感冒，绝对有我的份，因为长年鼻塞用嘴巴呼吸，让我看起来总

是病恹恹。陪妈妈到市场，菜贩总称赞我很乖，其实从身体的角度来说，是我没有体力作怪。小时候总是怀疑自己的鼻子，真的能用来呼吸吗？

回想自己从小如何被呵护长大，以优生学来说，父亲是医生、母亲资质也不差，为什么我的脑袋就是不灵光？不只上课打瞌睡，还口齿不清，连老师们都觉得奇怪。之前回小学母校演讲，大家听到我说“以前念小学时都是前三名”，没有人有反应，但是听到我补充“是从后面数过来”，全场哄堂大笑，没错，我真的一路都是倒数前三名。之后能逐渐蜕变，除了感谢一路上细心教导的老师之外，父亲坚持给我一个快乐的童年，或许是让我可以持续学习的关键吧！

由于自己从小身体不好，所以我很能体会小朋友鼻子不通的痛苦和学业成绩不佳的心情及处境。身为一位牙医生，我特别注意患者的健康问题，为了让自己可以从更多方面去找出问题真正的源头以及确实有效的解决办法，多年来我不断学习各种课程，诸如，营养医学、自然医学、远络医学、能量医学等，并充分发挥科学家的精神，在临床上不断验证、归纳、累积。

我终于找出重要的关键——大家熟知的“病从口入”。

这里的“口”不只是牙齿的问题，而是骨牌效应，连带影响咀

嚼、发音、吞咽，甚至呼吸等。

现代社会由于少子化，每位父母都希望给孩子最好的，但是最好还得搭配“对”的方法。我分享多年来的研究及观察心得，就是希望父母别落入“爱之适足以害之”的情况，以期从小培养孩子丰沛的生命力。

这本书除了要献给全天下的父母，也要献给我在天上的父母，谢谢他们，才有今天的我，也谢谢和我一样鼻子过敏严重的女儿，充当爸爸每一次试验的第一个受试者。

祝福每个孩子都能健康快乐地成长！

赵哲暘

- 推荐序——只要用心，让身体健康可以不用花大钱 李士元院长 / 001
- 推荐序——好书寄有缘 敖曼冠主任 / 004
- 推荐序——多咀嚼一下，增一分健康 潘怀宗博士 / 006
- 自序——祝福每个孩子 / 008

序

口腔与健康的
七大迷思

1. 脸型完全来自遗传？ / 002
2. 孩子口齿不清是因为学习障碍？ / 003
3. 鼻子过敏全是过敏原惹的祸？ / 005
4. 孩子无法细嚼慢咽不是什么大不了的问题？ / 006
5. 口呼吸是孩子的不良习惯？ / 007
6. 齿列不整只是不美观的问题？ / 009
7. 牙垢多是因为刷牙不认真？ / 012

1

Chapter

咀嚼影响孩子
一辈子的健康

- 1-1 观察宝贝的呼吸、吞咽、过敏原因 / 016
 - 1-2 离乳期开始练习认真咀嚼：鼻子变坚挺、发音好 / 020
 - 1-3 如何训练宝贝正确的咀嚼方式，宝贝该吃什么 / 023
 - 1-4 咀嚼与发音的关系：探讨宝贝发音不正确的可能原因 / 029
 - 1-5 开始用牙齿咀嚼食物的时机 / 031
- 附录 1 颌骨发育正常与异常对照图 / 035

2

Chapter

良引发的后遗症 再谈咀嚼——病从口入！咀嚼不

2-1 什么是咀嚼，人为什么要咀嚼 / 043

2-2 咀嚼习惯与身体的相关性 / 046

2-3 从小养成正确咀嚼动作，才有机会养成理想的吞咽习惯 / 049

2-4 有人没办法咀嚼？咀嚼不良的后遗症 / 051

2-5 未来国民身体最大的问题：骨质疏松 / 056

2-6 有助咀嚼训练的好食物 / 062

2-7 咀嚼好习惯为什么难以建立 / 064

2-8 推广每餐第一口“咀嚼一百下”运动 / 066

2-9 闭着嘴巴细嚼慢咽：消化好，减少蛀牙机会 / 067

2-10 适度咀嚼口香糖的好处 / 072

3

Chapter

贝顺利呼吸了吗 万病之源——口呼吸，您的小宝

3-1 口呼吸造成戽斗和龅牙，甚至危害生命 / 074

3-2 口呼吸与缺氧 / 080

3-3 用口呼吸是造成鼻子功能低下的关键 / 084

3-4 口呼吸与长脸型 / 088

3-5 口呼吸是蛀牙、牙龈红肿的祸首 / 091

3-6 口呼吸是导致打鼾、睡眠呼吸中止症的主因之一 / 092

3-7 口呼吸是小朋友口齿不清的原因之一 / 102

3-8 口呼吸导致弯腰驼背或脊椎侧弯 / 103

3-9 口呼吸影响舌头的功能 / 105

3-10 鼻中隔偏曲，扁桃腺、腺样体肿大造成鼻子过敏、鼻塞吗 /

3-11 改善口呼吸，减缓鼻过敏与鼻塞 / 108

4

Chapter

颞骨发育异常 的并发症

- 4-1 吞咽异常 / 121
- 4-2 恼人的夜间磨牙 / 128
- 4-3 颞颌关节症状 / 137
- 4-4 弯腰驼背 / 154

5

Chapter

牙齿不整齐怎 么办

- 5-1 脸型是为了让人吸入最多空气的结果 / 161
- 5-2 常见的齿列不整特征 / 162
- 5-3 牙齿排列不整齐时，就会出现一连串后遗症 / 164
- 5-4 什么导致齿列不整 / 166
- 5-5 颞骨发育异常影响齿列不整最深 / 168
- 5-6 孩子牙齿不整齐，家长如何补救 / 170
- 5-7 牙齿何时开始矫正 / 177

6

Chapter

照顾宝宝牙齿 的方式

- 6-1 乳牙的重要性 / 188
- 6-2 罹患蛀牙的风险 / 191
- 6-3 该怎么刷牙 / 192
- 6-4 要不要涂氟或使用含氟漱口水 / 204
- 6-5 预防蛀牙与其他牙科疾病的方式 / 205
- 6-6 奶嘴该何时戒除 / 207
- 6-7 喝水习惯会影响蛀牙 / 209
- 6-8 小孩子蛀牙与父母息息相关 / 213

- 6-9 在运动中保护牙齿 / 215
- 6-10 趴睡不会有瓜子脸，还常造成猝死 / 215
- 附录 2 牙齿健康自我检查表 / 217
- 附录 3 改善口呼吸、吞咽，提升免疫力解说 / 221
- 附录 4 口呼吸造成健康问题与鼻子呼吸好处 / 226
- 附录 5 骨质疏松与齿列矫正的关系 / 228

后记 / 230