

歯の寿命は健康寿命に繋がります！



健康長寿の人が毎日やっている 歯にいいこと

著者:秋本 昌弘(あきもと・まさひろ)

歯医者が通う自由診療の歯科医院

「アキモト プライベート デンタルオフィス」院長

1978年、埼玉県春日部市出身。北海道大学卒。

クリニックに勤務後、日本一患者の気持ちに寄り添う歯科医を目指し、横浜駅西口に開業。

1日に4人だけを丁寧に診察し、「ひたすら削る治療」ではなく、「一生再発させないために全力を尽くす治療」を行うこととした。

なかでも「歯の噛み合わせ」「噛み方」に関する治療と指導に重きを置いている。

すべての病気は「歯」が原因になりうる！？
腰痛や肩こり、頭痛は「噛み合わせ」が原因！？
歯や噛み合わせに関する正しい知識や
歯の1分エクササイズ「噛むだけ健康法」を紹介。

〔目次〕

- 1章 すべての病気は「歯」が原因だった！
- 2章 誰も教えてくれない！
健康長寿が10年伸びる「歯の知識」
- 3章 人間の健康は「噛み合わせ」と「噛み方」が9割
- 4章 歯の痛みの原因を知れば人生が何倍も充実する
- 5章 1分でできる「噛むだけ健康法」

貴店番線印	注文 冊	<p>健康長寿の人が毎日やっている 歯にいいこと</p> <p>四六判 / 224P / 本体1,300円 / ISBN 9784426128715</p> <p>自由国民社</p>
-------	---------------------	---