

## 康健名家觀點 Web Only

---

數位專題 / 牙齒痛了怎麼找醫生？過來人告訴你

黃軒：抹布上的細菌，竟比馬桶把手還多！

郭豐州：國外研究：吃這2種食材的女性，皺紋較少

王馨世：更年期女性失眠，不一定是缺乏雌激素

郭姿均：釋放緊繃情緒 試試洋甘菊安眠抒壓茶！

許瑞云：這些道歉方式讓人更生氣，他們犯了什麼錯？

陳瑩山：近視就不會老花？40歲後要注意的眼睛問題

## 封面故事

---

超過八成台灣人有牙周病

能吃能嚼 活力到老

他山之石 | 好牙東京 護牙是影響一生幸福的事

## 封面故事 | 找對牙醫看對科

---

【閱讀全文】牙齒不舒服要掛哪一科？

找到好牙醫，好牙一輩子

【閱讀全文】半夜、假日牙痛 3招救急法！

牙科自費項目多，真的需要嗎？

8族群，看牙要小心

## 封面故事 | 習慣好 牙齒自然好

---

8個錯誤習慣，牙齒害了了

牙線、牙刷、牙間刷... 潔牙工具聰明用

需要用美白、含氟、抗敏感牙膏嗎？

## 封面故事 | 亮白貝齒 笑口常開

---

口腔異味，中西醫有解

牙縫愈來愈大？4 原因作祟

常刷牙、不喝茶，為什麼牙齒還是黃黃的？

一次搞懂牙齒美白

## 封面故事 | 嚼出幸福老後

---

長輩口腔問題，一次說清楚

爸媽年紀大，適合做全口植牙嗎？

失能長輩口腔清潔更需好好維持

老人家吃不下，可能是吞嚥困難

## 封面故事 | 小麻煩

---

牙齒敏感怎麼辦？

【閱讀全文】嘴巴常常破，代表免疫力亮紅燈？

洗牙總是滿嘴血，正常嗎？

牙齒撞歪、撞斷 也能接回去？

## 封面故事 | 蛀牙

---

關於蛀牙，你不知道的 4 件事

銀粉危害多？挖除更傷身！

蛀牙一定要抽神經嗎？

裝上牙套還是會蛀牙？

## 封面故事 | 牙髓炎

---

牙不痛了，別高興得太早

## 封面故事 | 牙周病

---

治療 3 招，揮別牙周病

【閱讀全文】牙周病害你全口崩盤

雷射牙周治療，可行嗎？

牙周病治療有副作用嗎？

自助 + 人助 牙周病不復發

## 封面故事 | 咬合不正

---

矯正不一定要拔牙

矯正有年齡限制嗎？

不想當鋼牙妹？想做高價隱形矯正前停看聽

## 封面故事 | 顫顎關節障礙

---

小心顫顎關節障礙找上你

## 封面故事 | 拔牙

---

超過九成拔牙都很安全

智齒要不要拔？

拔牙後快速消腫的訣竅

## 封面故事 | 假牙

---

活動式、固定式，哪種假牙好？

3 解方，減少戴假牙的不適

假牙沒戴對，牙齦可能萎縮

4 招保養活動假牙

## 封面故事 | 植牙

---

比植牙更好的選項，是「它」

4 守則，不讓植牙變噩夢

牙冠脫瓷、發炎、鬆動... 植牙出問題有救嗎？

## 樂活食尚

---

用對食材 無水料理很簡單

新書搶先讀 / 改變飲食法，50 歲後生活更精采

譚敦慈：洋蔥保鮮、料理這樣做，營養美味再加分

朱慧芳；愛米的理由

## 康健生活

---

隱形太陽眼鏡能抗紫外線？

## 聰明醫療

---

劉秀枝：老了，胖一點沒關係？

洪蘭：你可以不要發脾氣

## 自然養生

---

頭痛到睡不著？川芎是味好藥

【閱讀全文】楊世敏：這樣做，告別更年期虛胖、水腫

## 心靈關係

---

【閱讀全文】楊定一：為什麼要身心合一？最高效率的靜坐方法

【閱讀全文】樂菑軍：比樹葬、海葬更灑脫，「零葬」新流行

## 大人の社團

---

畫家 | 胡娜 從網球甜心到靈性畫家，優雅是永不褪色的美

白髮，一定要染才年輕？

【閱讀全文】白髮，我走在流行的尖端

## 焦點

---

編者的話 / 家家必備的護牙全集

本月就一招 / 鍛練夏日美背力

## 請問康健

---

肚臍貼能減肥？

## 康健短波

---

想看得更清楚？來塊黑巧克力！

全身疼又找不到病因？試試太極拳