

# 成人安抚奶嘴成解压玩具，好这一口小心变丑



医生提醒：长期使用可能形成龅牙、下巴变短

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁

## 奶嘴不再是婴儿专属？

近日，“成人安抚奶嘴”在社交网络上走红。单价十几元到上百元的成人安抚奶嘴正以月销几千甚至上万的速度被抢购。

在电商平台上，成人安抚奶嘴的用途被总结为“辅助戒烟戒零食，还能帮助改善睡眠质量，缓解焦虑”。这个曾专属于婴儿的用品正成为成年人的“情绪急救包”。有人称靠它戒掉了十年烟瘾，还有人整夜含着入睡，称可以改善睡眠质量。

那么，小小的奶嘴真的有这么神奇吗？它是否会给我们的身体带来健康隐忧呢？

## 解压又减肥？成人安抚奶嘴热销

在成人安抚奶嘴走红前，长沙女孩小航就开始使用它了。

“当时看短视频时，发现有博主称含奶嘴可以缓解焦虑，我就购买了一个。”8月12日，小航告诉今日女报 / 凤网记者，“我压力大的时候喜欢往嘴里不停塞零食，含上奶嘴之后就不想塞了，而且还治好了我焦虑时无意识咬牙的症状，感觉确实可以解压。”

另一名买了成人安抚奶嘴的女孩小美则表示，她有暴食的习惯，还会频繁地用舌头去磨牙，咬自己的口腔黏膜，“虽然咬着奶嘴有点累，但我的舌头和口腔黏膜都减少了伤害”。

在社交平台上，不少博主晒出了使用成人安抚奶嘴的视频，有网友称“压力大时含着它，好像回到婴儿时期，很有安全感”。还有网友建议，在嘴馋焦虑时，可以尝试使用安抚奶嘴来缓解情绪、控制饮食，进而达到减肥目的。

今日女报 / 凤网记者在某电商平台上随机点进一个月销 6000+ 的成人安抚奶嘴

产品店，发现评论区里，消费者购买的理由五花八门：戒零食、戒烟、防磨牙、改善张嘴睡觉的习惯、防止打呼噜、缓解焦虑等等。有网友称“想吃东西的时候就往嘴里塞，有点效果”，也有网友评论说非常鸡肋，“含久了很恶心”。

令人意外的是，有些成人安抚奶嘴被一些商家定义为“饰品”，因为厂家给成人安抚奶嘴加上了许多可爱元素，配上了颜色多样的奶嘴链；还有些商家打出了“明星同款”的标语，声称某某明星也在用奶嘴来戒烟、缓解焦虑；而打着“国外进口”名号的商家，则卖出了更高的价格。

记者在调查采访中发现，很多网友把成人安抚奶嘴与“指尖陀螺”等共同归为解压玩具。

《2025 解压玩具品类洞



成人安抚奶嘴在电商平台销量可观。

察报告》显示，2024 年中国解压玩具市场规模已突破 200 亿元人民币，较上年增长 15%；全球市场更是达到 55.2 亿美元。

不过，也有人表示，成人用奶嘴减压的方法“太懒了”。他们认为，在社交平台上，打着“解压”的名号含着奶嘴是在“幼化”自身，“与其退到幼儿状态，我们更应该锻炼出面对未来的勇气”。

“使用成人安抚奶嘴会对口腔健康和面部结构造成不良影响，作为口腔科医生，我肯定是不建议使用的。”8月13日，口腔医生凌子橦向今日女报 / 凤网记者表示，长期使用安抚奶嘴，会对上下门牙施加异常力，上牙被往外推，下牙被往内压，导致牙齿前后错位，门牙无法正常咬合，形成开颌、龅牙的症状；同时，含奶嘴时牙齿无法完全闭合，会使颞下关节处于非自然状态，长期使用可能造成关节负担，出现弹响、张口受限，甚至关节吸收，会导致下颌后缩，下巴变短等问题。

比如，使用奶嘴会改变舌头的正常位置，可能养成吞咽时舌头抵前牙的不良习惯，久而久之，牙齿就会因为舌头的推力而龅出来。凌子橦介绍：“牙齿移动只需要 20 克的力，但吞一次口水，舌头向外抵的力有 200 克，如果舌头习惯不好，牙齿就会越来越龅。”

针对商家宣称成人安抚奶嘴可以防打鼾、防磨牙的问题，凌子橦表示，安抚奶嘴无法解决此类问题，“连标都治不了，更不要说本了”。他解释说，成年人打鼾与肌肉习惯和呼吸习惯有关，即使用嘴贴住嘴巴，也可以把嘴

## 含奶嘴影响身体健康和颜值

贴撑开，“所以奶嘴完全没作用”。而成年人磨牙时，咬合力主要集中在口腔后部的臼齿区，而安抚奶嘴仅能让前牙受力，根本阻止不了磨牙，反而会加重关节负担。“有磨牙困扰的人可以去口腔科做一个磨牙垫，防止长期磨牙导致对牙齿的异常磨耗，现在也有医院会对磨牙患者做一个导板，帮助患者放松肌肉，让牙齿处于微微张开的放松状态。”

此外，成人安抚奶嘴还存在不少安全隐患，如含着入睡后可能会因体位改变而堵塞气道或因意外脱落引发误吸，长期使用安抚奶嘴可能会对口腔黏膜造成刺激，一些不合格材质长期使用后还可能存在致癌风险，“虽然概率极低，但我们仍需警惕”。

凌子橦表示，成年人使用安抚奶嘴，不仅会影响口腔健康，还会影响颜值，让人变丑，“使用安抚奶嘴或许有缓解焦虑的作用，但我不建议用健康换心理安慰，可以采取别的方法来缓解焦虑”。他提醒，有使用成人安抚奶嘴习惯的人，如果出现牙齿发酸、蛀牙、牙龈出血等情况，请及时就诊。如果压力已经影响到日常生活，应该寻求心理医生或精神卫生科医生的专业帮助。

资讯 >

## 不放弃！湖南援非医生保住非洲矿工手指

今日女报 / 凤网讯（记者 唐天喜 通讯员 孙爽）近日，津巴布韦一名被毒蛇咬伤食指的矿工终于“保指”成功，当地民众纷纷为来自湖南的援非医生点赞。

今年5月，当地一名华人矿工不慎被毒蛇咬伤，蛇毒导致其食指组织严重坏死，并发感染，多家当地医院会诊后均建议“必须截肢”。于是，该矿工来到津巴布韦帕瑞仁雅塔瓦医院向由湖南省派遣的第22批援津巴布韦医疗队求助。

“食指在生活中发挥了重要作用，在保证安全的前提下，哪怕只有1%的机会，都不要轻易截肢。”援津医疗队队员、来自湖南中医药大学第一附属医院骨伤科的副主任医师张雄表示。

医疗团队在多次讨论交流后，决定为患者保肢。

张雄为患者进行了12次清创，每次近30分钟，力求清除每一处坏死组织和感染灶，逐渐控制手指感染。

反复清创后，患者食指中远节背侧形成大面积皮肤及皮下组织缺损，创面深陷，肌腱裸露，常规缝合或植皮非常困难。张雄医生因地制宜，利用手头有限的捆扎带、钢针制作了一套简易皮肤牵张装置，牵拉创面边缘相对健康的皮肤组织缓慢延伸生长，覆盖缺损区域。

数周后，患者创面边缘皮肤出现健康肉芽组织，逐渐向中心爬行覆盖，成功闭合巨大缺损，食指功能得以保留。

## 高效！2年“烂脚”，一周“愈合”

今日女报 / 凤网讯（记者 唐天喜）48岁的谭先生有5年糖尿病史，因长期忽视规范治疗导致足部严重溃烂。近日，他在湖南省人民医院专科团队的精准干预下，仅用一周时间就把拖了2年的“烂脚”治好了。

家住长沙的谭先生患糖尿病后，从未正规治疗，全靠自行服药，血糖高了低了全凭感觉。两年前，他左脚底出现破溃，简单消毒后就放任不管，哪怕双下肢麻木、小便起泡沫也毫不在意。直到一周前，

伤口发黑、面积扩大，麻痛感让他夜不能寐，才终于走进湖南省人民医院马王堆院区内分泌科二病区赵新兰主任的诊室。

经检查后发现，患者血糖长期失控已引发周围神经病变、周围血管病变和肾脏损伤三重并发症，足部创面感染严重伴有组织坏死。

入院后，赵新兰及其团队通过融合血糖管理、创面修复和并发症控制的综合治疗方案，使谭先生原本两年没长好的伤口不到一周就完全愈合了。

赵新兰表示，高血糖会像温水煮青蛙一样损害全身血管和神经：血管变窄导致伤口缺血缺氧，神经病变让伤口感知迟钝，加上免疫力下降，哪怕是米粒大的破口都可能引发严重感染，甚至发展成糖尿病足。她提醒患者管好血糖，对肢体麻木、皮肤破溃、视力模糊等身体发出的每一个“求救信号”

保持高度敏感，定期进行神经感觉和血管功能检测，才能有效避免不可逆损伤。