2026.11.19 星期四
责编：王振 美编：郝莎莎
现代快报+

多让孩子啃苹果，能省下一个金镯子？

医生提醒：啃不来“整齐的牙齿”，该矫正还得去矫正

“多让孩子啃苹果、啃玉米，牙齿就能变整齐，还能省下一大笔正畸费。”还有不少网友算账：“孩子省下的正畸费，可以买一个大金镯子了。”社交平台上的这些讨论，对正在为孩子牙列不齐发愁的家长来说，很难不心动。

对于这个观点，成都市第七人民医院口腔科副主任医师何科表示，适度咀嚼对颌骨发育有辅助性的功能刺激作用，这一点在机制和观察性研究中有依据，但它不能把已经长歪的牙齿“啃”回原位，更不能替代正畸评估与治疗。

据四川日报

咀嚼给不了“整齐的牙齿”

何科解释，牙齿的大小和数量主要由遗传决定。真正决定牙齿有没有足够“地盘”排齐的，是颌骨发育。用力咀嚼时，咬肌、颞肌收缩，力量传导到颌骨与牙槽骨，这确实是一种功能性刺激。以软食为主的饮食模式，需要的咀嚼力小，对颌面部结构的机械负荷相应减少。

但机制上的合理性，不等于“啃了就能预防”。2026年发表的一项系统综述仅纳入了4项观察性研究，结论是：频繁摄入软质食物确实与错颌畸形严重度更高、以及腭盖缩窄（上牙弓狭窄）等表现存在关联，然而作者同时明确——儿童研究仍然有限，尚不足以确认因果关系。2021年一项系统综述评估了正畸干预（如矫治器、拔牙）对牙列拥挤的效果，将相关证据的确定性判定为“极低”，但这一评级针对的是正畸治疗研究，并不能直接移植为“咀嚼预防”的证据等级。针对咀嚼这一非正畸手段，多项系统综述已经表明：证据的主要形态是观察性关联，而非干预性因果证据。

“换句话说，关联存在，方向合理，但因果未确立，效应量不清楚。”何科说，咀嚼训练可以做，但不宜被赋予它承载不了的期待。因为乳牙滞留的病因是多因素的。除了咀嚼刺激不足之外，继承恒牙萌出方向异常、恒牙先天缺失、乳牙根尖周病变、遗传因素等都参与其中。

因此，更准确的表述是：充分的咀嚼刺激可能通过生理性负荷对乳牙牙根吸收产生有利影响，但乳牙滞留的处理仍需要临床评估。如果乳牙不松、恒牙已经从旁边萌出，该拔除时应当由医生处理。

什么时候该去正畸门诊

何科建议，出现以下几类情况就应该带孩子去正畸门诊：已经出现地包天或明显咬合异常；牙齿已经严重拥挤、歪斜，或出现双排牙且乳牙不松；存在口呼吸、单侧咀嚼等不良习惯；正在进行早期矫治或佩戴保持器；牙齿有缺损、裂纹或明显松动。

7岁前后是第一次正畸筛查的窗口。孩子7岁时可到专业正畸医生处接受检查和诊断，此时处于混合牙列期，阻生牙、多生牙等问题最容易在这一阶段显现。多项系统综述与Meta分析提供的混合牙列期错颌畸形汇总患病率大致在50%左右（不同研究报告的95% CI大致在39%~61%之间），部分地区和特定诊断标准下的报告值可更高，研究间存在明显异质性。这种患病规模意味着，等待“自己长好”的代价可能远高于一次早期筛查。

所以，如果家长的核心诉求是尽量不让孩子走到复杂正畸那一步，最可靠的动作是在7岁前后带孩子做一次正畸专科评估。

不同年龄段的咀嚼训练

选择食物的标准是孩子需要稍微用力、反复咀嚼才能咽下，而不是“越硬越好”。何科说，骨头、螃蟹壳、硬糖、冰块容易造成牙釉质磨损、牙龈划伤甚至牙齿隐裂，不应作为咀嚼训练工具。

0.5—1岁：以泥糊、小颗粒食物为主，家长示范咀嚼动作。

1—3岁：提供煮软的胡萝卜条、苹果块、玉米段、肉丸等，必须切小、煮软到能安全咬动，全程看护。

3—6岁：可引入苹果块、黄瓜条、芹菜段、玉米、牛肉。坚果必须单独处理：一国外医疗服务体系明确建议整颗坚果应碾碎或切片后给予5岁以下儿童，因为整颗坚果有气道窒息风险；一国外医疗机构同样强调4岁以下不应给予整颗坚果。4—5岁以后若给予，也应切成小颗粒，要求孩子安静坐好、在成人看护下进食。

6—12岁换牙期：一日三餐中1—2餐包含需要认真咀嚼的食物即可，提醒孩子左右两侧交替咀嚼。

何科提醒，苹果该啃还是得啃，黄瓜该嚼还是要嚼。它给不了孩子“整齐的牙齿”，但可以为颌骨提供一份发育所需的功能性刺激。真正需要警惕的，是把“可能有益”放大成“可以不去看医生”。如果发现孩子牙列不齐、换牙异常、脸型偏斜，或者只是想在7岁前后做一次筛查，正确的方向是去正畸门诊拍片评估。

超实用“嗑瓜子指南”，建议收藏

现在，除了核桃、板栗，葵花子、南瓜子、西瓜子等各种瓜子也纷纷上市。同样是“嗑”出来的快乐，它们在营养上有什么讲究？又该怎么挑、吃多少合适？

据人民日报



►不同瓜子各有营养特长
视觉中国供图

嗑瓜子，有这些好处

这些瓜子在营养上有一些相似之处：

1. 脂肪含量在50%左右，而且不饱和脂肪酸的比例较高，尤其富含亚油酸，它是人体的必需脂肪酸（不能在体内合成，只能通过食物获取），对促进心血管健康有益；

2. 蛋白质含量高，是植物蛋白的好来源，尤其适合素食人群；

3. 膳食纤维含量丰富，有助于润肠通便，对于控制食量和增强饱腹感也有一定帮助；

4. 富含多种维生素和矿物质，包括B族维生素以及镁钾等；

5. 含有木脂素，又名木酚素，可降低血浆总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇（俗称“坏胆固醇”）水平，预防心血管疾病。

不同瓜子，各有营养特长

共性之外，这些瓜子也有自己的营养特长：

1. 葵花子，富含维生素E

葵花子是菊科植物向日葵的种子，含有大量的维生素E（79毫克/100克），每天吃10克葵花子仁，就可以满足一天维生素E需求的一半。

维生素E最重要的功能是抗氧化，能够保护血管健康，延长红细胞的寿命，从而提高人的活力和运动能力，维持人体正常的免疫功能。

维生素E还可以改善皮肤弹性，减少细胞中脂褐质（老年斑的主要成分）的形成。

2. 南瓜子，锌含量高

南瓜子是葫芦科植物南瓜的种子，锌含量为7.8毫克/100克，高于很多水产品。

锌在人体发育、认知行为、创伤愈合、味觉和免疫调节等方面发挥重要作用，缺乏会导致食欲不振、儿童身材矮小、男性性发育障碍、免疫力低下等问题。

3. 西瓜子，含钾大户

西瓜子是葫芦科植物打瓜（西瓜的变种，体积比西瓜小，又名籽瓜、子瓜、瓜子瓜）的种子，钾含量高达880毫克/100克，是香蕉的三倍多。

钾是人体必需的矿物质之一，心脏跳动、呼吸等都需要正常浓度的钾离子维持，缺乏容易导致疲乏无力。

怎样挑选好瓜子

建议大家不同瓜子轮换着吃，挑选时注意以下几点。

第一，尽量在大型正规商超选购包装完好的瓜子，最好选择带独立小包装的，一方面可以帮助控制食用量，另一方面也可以避免大包装一次吃不完而发生氧化变质。若选购散装瓜子，要留意售卖店铺、盛装容器是否洁净，工作人员卫生状况如何。一旦闻到刺鼻香精味、哈喇味，或是发现瓜子发霉，切勿购买。

第二，最好选择未剥壳的，因为外壳可以保护瓜子仁不受外界污染，减缓脂肪氧化，延长保质期。

第三，优先选择原味、轻加工的瓜子，少买焦糖、海盐、蟹黄、椒盐、五香等调味瓜子，这类产品糖、盐含量偏高，肥胖、三高人群更要少吃。时下，推荐大家尝尝没有经过加工的生瓜子，其水分含量相对高，味道甘甜清淡，咀嚼后回味悠长。

怎样吃瓜子

1. 适量为宜

无论哪种瓜子，都不要吃太多，成人平均每周吃50—70克坚果是比较适宜的，按平均每天10克算，相当于每天吃带壳葵花子20—25克（约1把半的量）。如果吃多了，要相应减少饮食中其他油脂的摄入量。

2. 不要嗍皮

吃的时候不要嗍皮上的味道，如果一定要嗍，最好边吃边大量喝水、漱口，洗掉嘴里过多的盐、糖，并及时清洁口腔。

3. 可以做菜

除了当零食吃，瓜子还适合加入凉拌菜中，或者和大豆一起打成豆浆。

4. 发苦即弃

最后需要特别提醒的是，如果吃到发苦的瓜子，一定要马上吐掉，立即漱口。因为这样的瓜子可能发霉了，甚至可能含有致癌物黄曲霉毒素。