

指しゃぶりのこと

長い目で見守ってあげて！

「歯の健康教室」は、スマートフォンでもご覧いただけます。



赤ちゃんは、お母さんのお腹の中にいる時から指を吸って、母乳を飲む練習をしています。小さい頃の指しゃぶりは、モノを飲んだり、食べたり、口に運んだりする練習で、成長過程のひとつですので、3歳くらいまでなら心配することはありません。

ただし、長い間、指しゃぶりをしていると、

- 上顎前突（じょうがくぜんとつしょう）**…上の前歯が指に押されて前へ出てくる症状
- 開咬（かいこう）**…奥歯で噛んでも上下の前歯に隙間ができる症状
- 歯列狭窄（しれつきょうさく）**…上の歯列が狭くなって歯並びが悪くなる症状

などが出てくる場合がありますので注意が必要です。

幼児の指しゃぶりには、赤ちゃんの頃の指しゃぶりがくせになって無意識でしているものや、不安や緊張を感じた時に、気分を落ち着かせるためにしていることがあるようです。

3歳～5歳になる頃には、幼稚園や保育園での外遊びや運動などエネルギーやストレスの発散場所が増えたり、集団生活を通じて広がっていく人間関係の中で、色々な経験をして「人に指しゃぶりをしているところを見られたら恥ずかしい」とか「部屋の中でひ、ひとりで指をしゃぶっているよりも、外で遊んだ方が楽しい」などの自覚が芽生える時期ですので、自発的に止めようとする子供も出てきます。

指しゃぶりの対処方法としては、次のようなことがあります。

- 外遊び、ブロックあそび、積み木、おままごとなど、手を使う遊びをさせる**
- 指しゃぶりに気が付いたら手をつないであげたり、抱っこをして、さり気なく手を口にいかないようにする**
- 寝ている時に、手をつないであげる**

手ぶくろや絆創膏を貼って、指しゃぶりができないようにする方法は、成功率が低く、また、叱ったり指を口から引き離したりすることは、一時的には成功しても、隠れて指しゃぶりをしたり、ストレスや罪悪感を感じてしまいますので、あまり良い方法とはいえません。

親が焦れば焦るほど、子供には緊張感が伝わりますので、できるだけ穏やかな気持ちで、手をつないだり、抱っこをしたりしてスキンシップをはかって、声をかけたり、絵本を読んだり、遊びに誘ったり、話をしたりして、気分転換させて、安心感を与えて長い目で見守ってあげてください。

