

# 指しゃぶり

妊娠期・乳幼児期・学齢期

シリーズ Vol. 13

## 指しゃぶりは早めにやめさせた方がいいの？

厚生労働省では、母子健康手帳への記載を推奨する項目として『指しゃぶり』を挙げていますが、これまで『3歳を過ぎても頻繁な指しゃぶりが続く場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。』とされていた文言が、令和4年4月1日以降に交付される母子健康手帳では、『4歳を過ぎても～』に変わるようになります。



赤ちゃんは手の指だけでなく、足の指やおもちゃなど何でも口に入れたがる時期があります。これは誰もがする行動で、いろいろな物を自分で認識するための大事な生理的行動です。また、小児の精神発達という面からも、指しゃぶりを「心の栄養」「心の杖」といった表現でとらえ、必要な道具として認識しています。

日本小児歯科学会によると“3歳頃までの指しゃぶりは無理にやめさせる必要はない”とされており、一般的に成長と共に自然に指しゃぶりは減っていきます。

ただし、4歳を過ぎても指しゃぶりが続くようだと、歯並びに影響がでてくる場合があるので、対応が必要になってきます。その場合は早めにかかりつけ歯科医に相談しましょう。

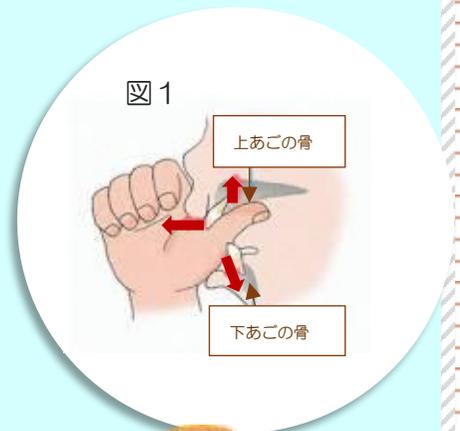


## どうして指しゃぶりをすると歯並びが悪くなるの？



指しゃぶりをしているときの子どもは、お口から指を引き抜こうとしても、なかなか抜けにくいほど強い力で指を吸っています。こんなふうに長時間、長期間にわたって強く指を吸い続けていると、歯やあご、顔のかたちに大きな影響が出てしまうことがあります。

指しゃぶりをしているとき、指をくわえる力によって上の前歯は上前方に押し出され、下の前歯は後下方へと押さえつけられます(図1)。



その結果、出っ歯になったり、奥歯を噛み合わせたときに前歯がかみ合わない開咬かいこうという状態になりやすくなります(図2)。

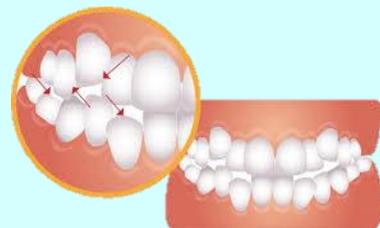


図3

また、指を吸うことで頬の筋肉に内側に押す力が加わるため、顎の骨に影響を及ぼすことがあります。顎が狭くなると、きれいに歯が並ばない乱ぐい歯そうせい(叢生)になることもあります(図3)。

どうやってやめさせればいいの？



「オネショ」といっしょで、叱るだけでは効果はあまりありません。叱りつけるような態度で接すると、うっとり指をくわえていた子どもが心理的に抑圧されることになり、よくありません。



心細いとき、不安を感じた時などに気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。無理に指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。

指しゃぶりを卒業しましょう！



例えば

保育園や幼稚園などの集団に入ることによって、外的な対象物に探求心を覚え、遊びが広がっていくことで、比較的早期に指しゃぶりはなくなります。



誕生日やクラス替えなど何かの機会をチャンスとし、「今日からがんばって指しゃぶりをやめようね」と目標を決め、その気にさせましょう。



言葉を理解し、意思疎通ができるようになると、物事も理解できるようになります。指しゃぶりをしていると「歯並びが悪くなって可愛くなくなる（かっこ悪くなる）よ」「手のバイ菌がお口に入って病気になるよ」などと、こまめに教えてあげましょう。



寝るときの指しゃぶりにには、添い寝をし、手を握ってあげながらトントンしてあげるなど、優しい気持ちをもって接してあげましょう。

シールやカレンダーを使って、指しゃぶりをするのを我慢したらほめてあげましょう。



大人が一方向的に禁止や治療を押しつけるのではなく、子供自身の自覚が育つように、根気よく待つことも大切です。