



今月のテーマは「指しゃぶり」です。

指しゃぶりは発育にとっては大切な行動ですが、大きくなっても続けていると

歯並びに悪影響を及ぼす可能性もでてきます。

そこで今回は指しゃぶりの原因やいつまでにやめられると良いかなどお話します！

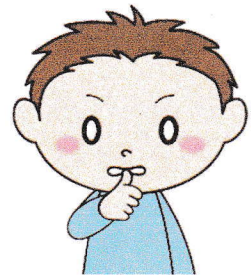
<指しゃぶりをするのはなぜ？>

指しゃぶりは生理的な現象と言われており、胎児が母親のお腹の中で指しゃぶりをしているのはよく知られています。

ほとんどの子どもが、眠たい時、甘えたい時、安心したい時、寂しい時、退屈している時などに指しゃぶりをすることから一種の精神安定剤の役割も果たしていると考えられています。しかし、指しゃぶりの時間が長いと吸いだこや傷ができ、歯並びにも影響が出てくることがあるのである程度の年齢になってきたらやめましょう。

<指しゃぶりの影響>

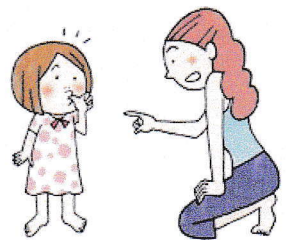
- ・歯並び…上の前歯が前方に出る
- ・かみ合わせ…上下の前歯がかみ合わなくなる(隙間ができる)
- ・発音…サ行タ行シャ行チャ行が不明瞭になりやすい
- ・唇が閉じにくい



<いつまでに？>

平均的に3歳までにとされていますが、実際5・6歳まで指しゃぶりをしても歯並びに影響のない場合もあれば、3歳までになくなったのに歯並びに影響のある場合もあります。指しゃぶりといっても、くわえるだけや、なめる程度の子どもから、強く吸っている子どももいるので簡単にやめられるようであれば早めの方が良いでしょう。

しかし、無理にやめて他の癖が残ることもあるので吸い方や年齢に合った対応が必要です。



<やめる方法の例(★)・アイテム(☆)>

- ★指しゃぶりをしないで過ごせた日はカレンダーにシールを貼って褒める、喜ぶ！
- ★寝る時に吸ってしまう場合、手をつないで寝る
- ★指人形をつけて、「お口の中に入れてね！」とお話する

☆ビターネイル…爪に塗るマニキュアタイプのもの(苦味で防止)

☆ベビーミトン

