



歯☆ピカクラブ通信⑧月号



今月のテーマは「指しゃぶり」についてです。

検診時、指しゃぶりがやめられていないというお話をよく耳にします。

そこで今回は、指しゃぶりが歯並びにどんな影響を与えるのか、やめた方がよい年齢等についてお伝えしたいと思います。

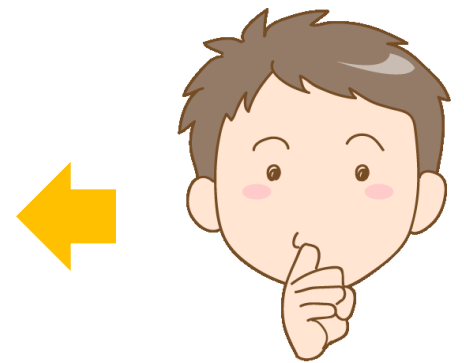
《指しゃぶりによる歯並びへの影響とは？》

・上顎前突（出っ歯）

前歯で食べ物がかみづらくなり、発音もはっきりしなくなる

・開咬（上下の前歯がかみ合わない）

奥歯の負担が大きくなり、発音もはっきりしなくなる



《指しゃぶりはやめさせたほうが良いの？》

指しゃぶりは赤ちゃんや子供の健全な精神発達段階の一つでもあります。卒業する目安として、3歳までは様子を見ても大丈夫とされています。

3歳以降のお子さんが指しゃぶりをしている場合、歯並びやあごの状態に問題がなく「機嫌が悪い時に指しゃぶりをする」「寝る前にぐずって少し指しゃぶりをしている」程度なら、無理にやめさせる必要はありません。本人にとっても精神的に安定するためのしぐさなので、見守ってあげましょう。

ただし、寝ている間ずっと指しゃぶりをしているなど一日の中で長時間になっていたり、4歳を過ぎても頻繁にしている場合は、指しゃぶりをやめられるように環境を整えてサポートしてあげることが大切です。

《指しゃぶりをやめさせる方法例》

- * 指しゃぶりをしている時に声かけをして意識を別のところに向けさせる
- * 手をつないで寝る
- * お気に入りのキャラクターの絆創膏を指に貼って、うっかり口に入れるのを防ぐ
- * 手袋（ベビーミトン）をして指しゃぶりをした時に違和感を与える
- * 口に入れると苦い味がする無害なマニキュア（ビターネイル）を利用する

