

2018年9月3日掲載

指しゃぶり

スキンシップが有効

指しゃぶりをする赤ちゃんはかわいらしい感じがします。赤ちゃんの指しゃぶりは、哺乳の本能と関連しており、母体のおなかにいる胎児の時からみられる行動です。生後2、3カ月になると多くの赤ちゃんは指しゃぶりをしていますが、一歳を過ぎると半数以上が自然にやめています。

三歳児になっても、約20～30%の子どもが指しゃぶりをしているという報告がありますが、この場合、就寝前や就寝時に指しゃぶりをする傾向が強く、おしゃぶりや特定の布をしゃぶるということもあります。五歳ごろになっても指しゃぶりの癖が続くことがある場合、かみ合わせを考慮すると好ましいとは言えません。上の前歯が出る、いわゆる出っ歯（でっぱ）という不正咬合（こうごう）になります。

指しゃぶりへの対応ですが、しかりつけてやめさせるという方法はあまりよくありません。三歳ぐらいの子供の場合は、指をしゃぶる行動を観察し、寝付く時にする場合は、子供の手を握ってスキンシップを図るのも有効な手段かもしれません。五歳を過ぎてもやめられない場合は、歯科医師に相談してください。指しゃぶりが舌癖（ぜつへき・舌を上下の歯に入れる癖）に移行すると直すことが困難になります。奥歯でかんでも前歯がかみ合わないという不正咬合の場合、矯正治療が必要と言えるでしょう。