

「指しゃぶり」3歳過ぎたらやめましょう。

診察時に「指しゃぶり」で親指にタコができていた幼児をよく見かけます。その子の歯並びを診ると、**上の前歯が出っ歯になっていたり（上顎前突）、上下の前歯の間に隙間があいていたり（開咬）**している場合があります。それによって特に命に関わる事はないと思いますが、将来、何らかの弊害が起こらないのか調べてみました。

さて、「指しゃぶり」は、**胎児期**からやっているのは超音波検査でもわかっていますが、これは生まれてすぐ母乳を飲む練習をしていると考えられています。

乳児期は、なんでもかんでも口に持って行ってしゃぶる行為が目立ちますが、色々な物をしゃぶって形や味、性状を学習していると考えられています。つかまり立ちや伝い歩きをする頃には「指しゃぶり」をしていられないので減少してきます。

幼児期前半（1～2歳）には、遊びで昼間の「指しゃぶり」は減少し、**退屈な時や眠い時**によく見られます。**幼児期後半（3歳～）**には、友達と遊ぶようになると「指しゃぶり」は自然と減少してきます。**指しゃぶりの頻度は、1歳半で20%、3歳で10%程度**と言われています。

指しゃぶりの弊害ですが、前歯の隙間（開咬）に舌が入るため、サ行、タ行、ナ行、ラ行などが舌足らずな発音になることがあります。また、**前歯が突出してくると、口唇を閉じ難くなり、いつも口を開ける癖がつき、口呼吸の原因**となります。

「指しゃぶり」は生理的な行為であり、**不安や緊張を解消する効果**もあるので様子を見るのが一般的な考え方です。しかし、**3歳を過ぎて「指しゃぶり」をしていると、**

歯並びに悪い影響をもたらしますので、3歳までには「指しゃぶり」をやめさせましょう。

ではやめさせるためにはどうしたらよいでしょうか。**無理にやめさせては逆効果です。**お互いに話し合い、子供の気持ちを尊重しながら「昼間だけ」とか「寝る前だけ」とか徐々に延ばしていきます。その場合、**頑張った日は曆にシールを張ったりして、常にほめたり励ましてやる事**です。**子どもはほめられると俄然頑張るものです。**寝る前のスキンシップも大事で、**子どもの手を握ったり、絵本を読んであげたりして安心させる事が大切**です。

赤いマジックで指先に印をつけ、包帯を巻いてやるのも良いでしょう。ただし、**からしなどを付けるのは虐待になる**のでやらない事です。

あるドクターは、**子どもの人格とは別に、親指という別の人格がいると信じ込ませる**と言うのです。**指をしゃぶるご本人が悪いのではなく、お口に勝手に入ってくる親指が悪いのだと信じ込ませるのです。**「この指が悪いんだね」「もうお口に入ってきてはダメですよ」「本当に悪い親指だね」と軽く親指をたたきます。そして「今度からお口に入ってくるのはやめてね」と話しかけるのです。この時、本人の同意を求める事が重要という事です。

結論としては、**親と会話ができる年齢（3歳）までは、黙認しても心配ない**と思います。

「たま通信」は今回で50回を重ねました。ご愛読有難うございます。色々とお知らせがありますが、今後もよろしく。（たまなほ）