

指しゃぶりについて

歯科医 渡辺

年齢から考えていきましょう

0歳から1歳

指しゃぶり心配無し

1歳から2歳

少しずつみていきましょう 指に吸いだこやず一つと指が口に入っている様なら黄色信号です、注意していきましょう

2歳から3歳

出来るだけやめさせて行く方向で考えて下さい、この時期に指しゃぶりをしていると上の前歯が前突(まえにつきでる)し始めて永久歯に影響が出てきます

3歳から5歳

絶対にやめて頂く時期です、赤信号です

指しゃぶりをやめて頂く為にやって頂きたい事

1. 言葉が分かり出していたら言葉でなぜいけないのかを話してあげて下さい、

例

指しゃぶりは赤ちゃんがオッパイを飲む為にやる事でごはんを食べている子はやらなくて良いだよ

例

指を吸っている仕草を親がやって見せてカッコ悪いね。おかしいよねと話して

してあげる

2、少しだけやめて頂く

例

1時間だけやめてもらうか、夕ご飯までやめてみようか、今日一日やめてみないか
など指しゃぶりをしない時間を作る

3、出来たらご褒美

例

抱きついて褒めてあげる

例

指しゃぶらなかつたシールを作る。やらなかつたら毎日シールを貼って褒める。効果大
指しゃぶりやめて頂く為のやって頂きたい事

1、怒る

駄目じゃないか。指しゃぶりをやめろ。ほら指が入ってるぞ。など言葉で指しゃぶりをやめ
させ様としない。親のイライラが子供に伝わり不安にさせる。

2、指しゃぶり防止グッズ

市販の絆創膏。指にカラシを塗る。グッズを使う。指や手を叩く絶対駄目。

不安になり円形脱毛症を起こす子もいます

3、無関心

親や家族が子供の指しゃぶりに無関心 これが一番駄目です

注意していききたい事

1、1歳から2歳で言葉の意味が通じづ上手く行かない時は出来るだけ子供と触れ合い

スキンシップを取って下さい。手を握る 手をこすったりは有効 絵本を読む

2、指を使う遊び興味のある遊びをさせる。ブロック・積み木・折り紙など指を使う遊びは

有効。短時間でも意識をそらす、

3、子供の生活リズムを整える保育園から帰ったらウガイ、ご飯を食べたら歯磨き

少しずつやれる事から始めて行くと体内時計やリズムが出来て来る

指しゃぶりをやめさせには時間がかかるという事を肝に銘じておいて下さい

子供が楽しく取り組んでいけば早くやめてくれるかも知れませんが、大切な子供達の口で

すから出来たら寝めるの精神で焦らずじっくり取り組んで下さい。頑張ってください。

渡辺和彦