



はは歯クラブだより



No.04

みなさん、こんにちは。 医療法人
ゆきなり小児・矯正歯科

日本小児歯科学会認定 小児歯科専門医 行成です。
今回は「指しゃぶり、おしゃぶり」についてです。

指しゃぶり、おしゃぶりはいつまでに止めた方がいいのでしょうか。止めなかったらどうなるのでしょうか。気になっている方も多いと思います。色々な考え方がありますが、私は

- 0～2歳 自由に指しゃぶり、おしゃぶりをどうぞ
- 3～5歳 徐々に頻度が減ってくれたら大丈夫
- 6歳以上 やめましょう、問題です。

と言うふうに考えています。

指しゃぶりをしていると歯並びに影響が出てきます。具体的には

- 1、開咬(奥歯はかんでいても前歯がかみあわさっていない)
- 2、上顎前突(俗に言う、出っ歯)
- 3、臼歯部反対咬合(あごが左右にずれて、顔がゆがむ)

などが起こってきます。小学校に上がる前までに指しゃぶりを止めると自然に元に戻ることが多いようです。3歳くらいの時期に、指しゃぶりは赤ちゃんのすることだと理解させます。止めさせるのも急にむりやり止めさせる必要はありません。徐々に、やんわりと指しゃぶり、おしゃぶりは「はずかしいこと」だとさとしします。これを急にしつこく言ってしまうと、他のこと(例えば、爪をかむ、物をかむ、タオルをしゃぶる等)を始めたりしますので、気楽に構えてください。子供は成長します。それで頻度が減ってきたら大丈夫です。

詳しくはホームページをご覧ください。

「ゆきなり」で検索できます。

