

指しゃぶり

なかなか指しゃぶりがやめられません



指以外にも、タオルやハンカチをしゃぶったり、肌身離さず持ったりしています



何か不安があるのかな、歯並びに影響がでないかなど心配になりますよね。
厳しく禁止するよりも、まずはお子さんの気持ちに寄り添うことや、指以外に関心を向けることが大切です。

★乳児期は様子を見て大丈夫です。
指しゃぶりは赤ちゃんの成長過程で自然にみられるもので、赤ちゃんは手に触れたものを口に運び吸うことで安心でき、触れたものが何なのか確認しています。

★3歳以降は欲求の表れのことがあります。
3歳を過ぎての指しゃぶりは、1～2割程度のお子さんにみられます。指への執着心のほか、眠い時や体調がすぐれない時、退屈な時やさみしい時などに見られ、お子さんが安心感を求めているサインなのかもしれません。



ヒント！



★退屈な時や手持無沙汰な時にしていることが多いので、遊びに誘ったり、お手伝いを頼んだりと何か「すること」を与えて気分を切り替えてあげましょう。

★指摘したり、叱ったりせずそっと外してあげましょう。

★タオルやハンカチが離せないときは、手に持つ（すぐにしゃぶれる）→お腹に入れておく（持っはいるが、すぐに出せない）→置き場所を決めて置いておく（体から離す）というように徐々に肌から離していくというステップを踏むのも良いでしょう。

★歯並びが気になる時は、歯科医に相談しましょう。



ご相談のある方はお電話ください
港南福祉保健センター こども家庭支援課 こども家庭相談
847-8439（月～金 祝日・年末年始を除く 8:45～17:00）