

小児科だより vol.71

～ おしゃぶりについて ～

2022.8.1 発行

こんにちは。連日、夏らしく蒸し暑い日が続いています。こまめに水分（特に糖分や塩分を含んだもの）を摂るように心がけ、クーラーなども有効に活用し、睡眠をしっかりとして体調を整え、今年も楽しい夏の思い出を作りましょう。最近、小児科外来では、ヒトメタニューモウイルス感染症やパラインフルエンザウイルス感染症など、特異的な症状を持つ患者さんを見かけるようになってきました。咳や鼻水が長く続き、咳込み嘔吐や喘鳴（ゼイゼイ、ヒューヒュー）を伴うことがあるので、症状のある方は早めの受診をお勧めします。



さて、今月の小児科だよりは、外来でたまに相談される『おしゃぶり』についてです。子どもの歯と口の問題は重要な事柄ですが、専門家のなかでも意見が分かれることがあり、現場で混乱が生じることもあります。そのため、日本小児科学会を中心に、栄養や心理の専門家によって、「小児科と小児歯科の保健検討委員会」が設置されて、ガイドラインが公表されました。

メリットは、精神的な安定、静かになる、泣き止む、スムーズに入眠するなどが挙げられますが、親が楽になることです。デメリットは習慣化しやすく、長期間使用すると咬み合わせに悪影響を及ぼす可能性があります。また、口がふさがれることにより言葉によるふれあいが阻害され、言葉による親子のコミュニケーションが取れないなどの意見はありますが、これに学問的な根拠はありません。

乳児は、乳首をくわえたまま水や食物を飲み込むことができます。この嚥下行動が大人と同様の嚥下行動に変化するのは、1歳前後といわれています。おしゃぶりをくわえたまま唾液を嚥下していると、嚥下の仕方が悪くなります。また、乳歯が生えそろうのが2歳～2歳半（個人差は大きい）とされますが、その頃までおしゃぶりを継続していると、奥歯は噛み合うが、前歯は隙間が空く状態となります。前歯の隙間の量は、前歯に挟まる物体の大きさによって決まり、おしゃぶりの使用の場合、指しゃぶりよりは変形が少ないとされています。

つまり、おしゃぶりの使用は、指しゃぶりほどの害は少なく、次の点に注意すれば大丈夫とされています。①1歳前後には常時の使用を控える。②遅くとも2歳までには使用を止める。③言葉によるコミュニケーションを大切にする。④手抜きのための使用を控える。ふれあいを大切にして、親が苦しくならないよう楽しながら、楽しく育児をできる環境を目指しましょう。