

小児科だより vol.114

指しゃぶり

2026.3.2 発行

こんにちは。徐々に春の気配が感じられるようになりました。小児科外来では、先月に引き続き、インフルエンザや胃腸炎の患者さんが大勢受診されています。インフルエンザも胃腸炎も、一番の予防はうがいと手洗いです。子供のお手本となるように、大人である我々が進んで感染予防に取り組みましょう。

今月の小児科だよりは、『指しゃぶり』についてです。小児科だより vol.71 に『おしゃぶりについて』も書いてありますので、気になる方は併せて参考にしてください。

指しゃぶりは哺乳に深くかかわる行動で、胎児が指しゃぶりをする姿は妊婦の超音波検査でも確認されています。出生後も乳首の代わりに吸啜本能を満足させ、手と口の協調運動の第一歩として発達の意義が大きいとされています。1歳を超えて一人で歩き有意語が出てくる頃には、指しゃぶりの機能発達面での必要性は失われますが、精神発達面での必要性が高まる場合もあります。1~2歳台は、未知の世界で新しい経験をして不安や緊張が高くなりやすいため、指しゃぶりなどのしゃぶる行為が精神的安定を得るための手段となることがあります。この時期には、子どもの口や手が周囲の人たちのおしゃべりや遊びなどに使われるようになるため、昼間の指しゃぶりの頻度が減少します。この時期までの指しゃぶりは、歯科的にも影響が少ないため、見守る対応でよいと考えられます。

3歳ころには乳歯列が完成して奥歯もしっかり噛み合ってくるため、この時期以降も継続する指しゃぶりは上顎前歯の前突や開咬、臼歯部の交叉咬合など歯列・咬合（歯並び、噛み合わせ）への影響が生じやすくなります。機能面でも嚥下時の舌突出や口唇の閉鎖不全（『お口ポカン』）が起りやすくなります。そのため、3歳を過ぎたら徐々にやめさせる努力を開始すべきとされますが、この際には叱ったりしないことが大切です。『もう赤ちゃんじゃないのだから』と、子どもの自尊心をくすぐりながらやさしくたしなめたり、『口を閉じて鼻で呼吸すること』の大切さをわかりやすく説明することで、指しゃぶりをやめようという気持ちを育てていくことが大切です。指をしゃぶることを責めるのではなく、しゃぶらなくて済んだときに褒めて、子どもの自発的な行動につなげていくことが望まれます。このようにして昼間の指しゃぶりが減り、寝つく前の短時間に限定していけば卒業の日は近づいています。寝るときに子どもがしゃぶる指と保護者の指をつないでお話をしながら寝かしつけるのもよいでしょう。指しゃぶりをやめることができれば多くのケースで開咬は改善します。

