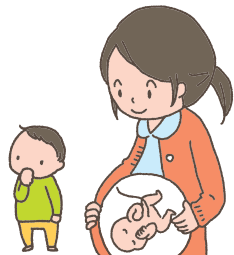


指しゃぶりおしゃぶり

指しゃぶりの始まりは、お母さんのお腹の中にいる在胎 24 週頃から。
生まれてすぐに母乳を飲むための準備ともいわれ、正常な発達の一部です。

基本的には「やめさせる」のではなく、
「やめようという気持ちを育むこと」が大切です。

親が気にすると余計にひどくなるケースもあります。



	指しゃぶり	おしゃぶり
特徴	発達とともに自然によくなる	長期化しやすい
頻度	1歳半で約 30%・3歳で 20% 5歳で 10%	日本では不明 海外では6歳以下の児の60%が「使用経験あり」
メリット	安心感を得られる	安心感を得られる・泣き止みやすい 入眠がスムーズな効果も
デメリット	歯並びが悪くなる・中耳炎リスクとの関連は不明	歯並びが悪くなる・中耳炎リスクあり
やめさせる タイミング	3歳までは焦らなくてよい	1歳を過ぎたらホルダーを外して常時使用しない 2歳半くらいで中止
医療者に相談	4～5歳以降対応を検討	4歳以降対応を検討

こんな対応を行います

1 ストレスや不安の原因はないか探す

2 指しゃぶりカレンダーの作成

指しゃぶりをしなかった記録をカレンダーにつけ、
しなかった日に大いに褒めるようにする

3 小児科や小児歯科を受診し カウンセリングを受ける

4 カウンセリングの中で必要に応じて 矯正器具を装着・嫌がる味を指に塗る

2015 年の研究でも、これらの方法で指しゃぶりを効果的に中止できるだろうと報告があります
悩まれている場合には、まずは小児科や小児歯科にご相談ください

現状を受け入れる
ことからスタート

心理的に開放され少しづつ
やめようという気持ちに...

「また指しゃぶって
るの?」
などの強い否定

この指が大事な
んだね



おしゃぶり



指しゃぶりがおしゃぶりに
歯並びに影響の可能性あり

精神的な安定、泣き止みやすい、入眠がスムーズで母親が助かる等の効果がありますが、
指しゃぶりと違って伝い歩きなど発達が進んでも手が塞がれないため自然に改善せず、
長期化しやすいというデメリットがあります。

指しゃぶりほどでないにせよ開咬に影響を与えるリスクが高く、中耳炎の発症リスクが上がります。

※鼻呼吸や下顎の発達を促すという意見には特に医学的な根拠はありません。

※おしゃぶりをしても虫歯が増えるというデータはありません。



長期化...

1歳～

▶おしゃぶりのホルダーを外して 常時使用しない

2歳半～

▶使用をやめる 噛み合わせなどにより大きな影響が出るという研究あり

4歳以降

▶積極的に対応 4歳過ぎでもおしゃぶりが取れない場合には小児科医に相談を

不安や緊張を取るための行動でもあり、3歳までは基本的に見守り、4～5歳を超えても続く場合には対応を検討、6歳以降も頻繁に指しゃぶりしている場合は積極的な対応をおすすめします。
無理にやめさせようとすると他の癖に置き換わってしまったり、心理的なトラウマになる場合もあります。
デメリットとして前歯が前に出る（いわゆる出っ歯）、開咬（口を閉じても上下の前歯の間に隙間ができる）など歯並びに影響が出たり、口呼吸、舌足らずな発音などにも影響が出る可能性があります。
吸う頻度が多かったり、長期間にわたる場合などでは、より影響が出るかもしれません。

1歳半～3歳 ▶見守りの姿勢でOK ▶自然に改善することが多い

乳幼児期 つかまり立ち、伝い歩き、一人歩き等の
発達過程で自然に減っていくきっかけに

幼児期以降 積み木を積んだり、人形の抱っこ等で
昼間の指しゃぶりは減り、眠いときや退屈などのみに



4歳～5歳 ▶対応を検討 ▶自然に改善することも多い

6歳以降

▶積極的に対応 ▶特別に対応しないと消失しない

6歳過ぎでも頻繁に指しゃぶりをしている場合は
小児科医 / 小児歯科医 / 臨床心理士に相談を



参考文献：

1) 小児科と小児歯科の保健検討委員会、子どもの歯と口の保健ガイド第2版、2019.

2) 小児科と小児歯科の保健検討委員会、指しゃぶりについての考え方、2006

3) Felicity R. P. Borrie, et al. Interventions for the cessation of non-nutritive sucking habits in children.

Cochrane Database Syst Rev. 2015; (3): CD008694

4) Viviane V. et al. Prevalence of pacifier-sucking habits and successful methods to eliminate them--a preliminary study.

J Dent Child (Chic) 2004 May-Aug; 71(2): 148-151.

5) J. J. Warren, MS Steven M. et al. Pacifier use and the occurrence of otitis media in the first year of life. Pediatr Dent. 2001 Mar-Apr; 23(2): 103-107.

6) Peressini S. Pacifier use and early childhood caries: an evidence-based study of the literature. J Can Dent Assoc. 2003 Jan; 69(1): 16-19.

7) Augustyn M. et al. Developmental-Behavioral Pediatrics. 4th. Saunders Elsevier, Philadelphia 2009. p.24.

8) 高橋智司：子どもの歯（指しゃぶりをしている子どもへの対応）、チャイルドヘルス 21:60-62, 2018

9) 田中英一、齋藤（特指しゃぶり）についての相談にどう答えるか、歯界展望 128:294-297, 2016.

10) 丸山進一郎、歯列と咬合の異常（おしゃぶりの使用）、小児科臨床 71:2235-2240, 2018.



指しゃぶりの始まりは、
お母さんのお腹の中にいる在胎 24 週頃から。
生まれてすぐに母乳を飲むための準備ともいわれ、
正常な発達の一部です。

基本的には「やめさせる」のではなく、

「やめようという気持ちを育むこと」が大切です。

親が気にすると余計にひどくなるケースもあります。



	指しゃぶり	おしゃぶり
特徴	発達とともに自然によくなる	長期化しやすい
頻度	1 歳半で約 30 % 3 歳で 20 % 5 歳で 10 %	日本では不明 海外では6歳以下の児の60%が 「使用経験あり」
メリット	安心感を得られる 	安心感を得られる 泣き止みや 入眠がスムーズな効果も
デメリット	歯並びが悪くなる 中耳炎リスクとの関連は不明	歯並びが悪くなる 中耳炎リスクあり
やめさせる タイミング	3 歳までは焦らなくてよい	1 歳を過ぎたらホルダーを 外して常時使用しない 2 歳半くらいで中止
医療者に 相談	4 ～ 5 歳以降対応を検討	4 歳以降対応を検討