

お悩みカイケツQ&A



Q1

いつも口をポカンと開けていて、注意してもなかなか治りません

くちびる
唇を閉じないことは口呼吸にもつながり、習慣になってしまうと自然には治りにくいものとなります。口を使って吹いたり吸ったりする遊び(おもちゃのラッパ、シャボン玉、ハーモニカなど)に誘って、口を閉じる力をつけていき、鼻で呼吸をすることを練習させていきましょう。



Q2

3歳を過ぎても、まだ指しゃぶりをしています…

まずは子どもが指しゃぶりをしているときの状況をよく見て、その頻度を減らすことから試みましょう。習慣化した指しゃぶりをやめるためには、子ども本人の自覚とやめようとする意志が必要です。根気よく支えていきましょう。



Q3

指しゃぶりがやめられず、かみ合わせに問題が出てきてしまいました

指しゃぶりをやめれば、歯ならびやかみ合わせの改善はある程度期待できるでしょう。ただし、普段から口をポカンと開けていたり、上下の前歯の隙間に舌を入れる癖がついていたりすると改善しにくいことがあります。一度、かかりつけの歯科医院に相談してみることをお勧めします。



参考文献：「ゆびしゃぶりやめられるかな」
「指しゃぶり、おしゃぶりQ&A」

著：三輪康子他 わかば出版
著：井上美津子 医学情報



指しゃぶりがやめられる？

指しゃぶりは、お口にどんな影響を与えるの？

指しゃぶりによるお口への影響は、指をしゃぶっていた期間、回数、吸う強さなどによって個人差があります。



1 前歯があく(開咬)

かいこう



2 出っ歯になる(上顎前突)

じょうがくぜんとつ



写真提供：中野崇 歯科医師

3 お口がポカンと開き、口で息をする
しゅうかんせいこうこきゅう
(習慣性口呼吸)



(6歳)

写真提供：名古屋市歯科医師会会員

名古屋市



指しゃぶりへの対応 ~年齢別~



作成協力：伊藤裕一郎 歯科医師

見守る時期

しないほうがいい時期

年齢

1歳頃~

4歳頃~

見守りポイント

✓ お口がポカンとあいていないですか？

✓ 子ども本人のやめようという意思是育っていますか？

✓ 歯並びやかみ合わせに影響は出ていないですか？

✓ 上唇がめくれあがっていないですか？

✓ 食事の際に音を立てて食べていないですか？

✓ 子ども本人がストレスに感じるような環境はないですか？

✓ 口で呼吸をしていないですか？

✓ 指に吸いだこができていないですか？

歯並びやかみ合わせに影響がでてきているようであれば、徐々にやめるようにしていきましょう

◆ 気をそらせる ◆

手や口をよく使うあそび等に誘ってみましょう。
(積み木、お絵かき、ままごと、パズル、手を握って歌う等)



◆ 唇の力を強くする ◆

お口遊びなどを取り入れて唇を使うことを意識してみましょう。(シャボン玉、吹き戻し等)



◆ 指しゃぶり防止グッズなどを利用する ◆

マニキュア、手袋、絆創膏、靴下等を利用して指を吸えない状況を作る方法もあります。



◆ 指をしゃぶらないよう 頑張ったときはほめる ◆

子どもには、叱るよりもほめて自信を持たせることも大切です。
指をしゃぶらなかった日は、カレンダーにシールを貼るのもよいでしょう。



◆ 昼間はやめるようにしてみる ◆

なぜ指しゃぶりをやめたほうが良いのかを説明し、まず昼間からやめるようにしてみましょう。
絵本等を利用するのもよいでしょう。



◆ 気持ちを落ち着かせる代替案を提案 ◆

ぬいぐるみを持つ、手を握る、だっこなどしてみましょう。
寝るときにも手をつなぐとよいでしょう。寝入ったら指を抜いてあげましょう。



◆ 第三者の力をかりる ◆

歯科医師や園の先生などから話してもらうと素直に受け入れることもあります。



具体的な対策