



## 子どもの歯について気になること Q&A

**Q.** 指しゃぶりをやめません。歯並びにどんな影響がありますか？

**A.** 指しゃぶりは、実は赤ちゃんやお子さんの健全な精神発達段階のひとつと言われています。指しゃぶりを卒業してもらうタイミングの目安として、3歳までは様子を見てあげてください。3歳を過ぎても、長時間指しゃぶりをしてしまうと、歯並びに影響が出てくる可能性があります。

### 1.上顎前突(じょうがくぜんとつ)

上の前歯や歯並びが前に出てしまういわゆる「出っ歯」です。  
前歯で食べ物を噛みにくい、発音が不明瞭などの影響が出ます。

上顎前突



### 2.開咬(かいこう)

かみあわせたときに、上下の前歯だけすき間ができてしまう状態です。不明瞭な発音、前歯でものを噛みにくいほかに、噛み合わせたときに奥歯への負担が大きくなり、将来的に、かむと痛い、歯がしみるなどの不具合が出てくる可能性があります。

開咬



### 指しゃぶりをやめてもらう対策

- ①外遊び、運動をさせてエネルギーを十分に発散させる、手や口を使う機会を増やす。
- ②寝つくまでの間のスキンシップを図り、安心させてあげる。  
例：寝つくまでお子さんの子どもの手を握る、絵本を読む など
- ③指しゃぶりをしているときに声をかけて（指しゃぶりと関係ないことでもOK）、お子さんの意識を別のことに向かせる。
- ④指しゃぶりしにくい状態にする。  
例：好きなキャラクターのばんそうこう、赤ちゃん用品店で販売されている苦い味のする無害なマニキュア、指しゃぶり防止用のミトンや手袋



指しゃぶりや歯並びのことでお困りがあれば小児歯科医までご相談ください。

お子どものお口の事でお困りのことがあれば、お気軽にお問い合わせください。



いいじま歯科  
クリニック

TEL.0254-23-0648  
診療時間 8:30~17:00  
休診日 日曜/祝日/水曜午前

こども（8歳以下）  
お口の発育相談会



小児歯科相談  
申し込み専用



小児歯科  
ホームページ



Instagram  
小児歯科  
インスタグラム

