



## 4月保健だより 2022.4.1 南青山病後児保育室

### 🌸 ご入園・ご進級おめでとうございます 🌸

病後児保育室前にある桜の木が優しい色に染まる中、今年度がスタートしました。これからの1年も1人1人のおこさんが健やかでありますようお願いしています。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

#### 今月は「指しゃぶり」についてです

赤ちゃんはお腹の中にいる時から指しゃぶりをしていて、これは誕生してから母乳を吸うための準備をしていると言われていています。

1歳頃までは手や足の指を口に入れてしゃぶる様子があり、おもちゃと同じように口で物の形や感触を確かめています。1~2歳になると、様々な遊びの時間が増え指しゃぶりは減り、眠い時や退屈な時にみられるようになってきます。3歳を過ぎる頃には友達と一緒に遊んだり行動が活発になる事で自然と減っていき、5歳を過ぎると殆どしなくなるというのが自然な経過です。

指しゃぶりは年齢と共に自然と減っていくのであまり神経質にならずに温かく見守りましょう。

#### 指しゃぶりの影響としてはどのような事があるのでしょうか？

長期間、長時間の指しゃぶりを続けると、歯並びや噛み合わせに問題が出てくると言われています。

そのため、永久歯が生える頃までに指しゃぶりを卒業できると良さそうです。

ただし、幼児になってからの指しゃぶりは不安な気持ちの拠り所になっていることも。

禁止するよりも「あっちで遊ぼう」と他のことに気持ちを切り替えてあげる。

生活リズムを整え外遊びを充実させ手や口を使う機会を増やしてみる。

眠いときの指しゃぶりであれば絵本をたっぷり読んで安心させたり、手を優しく握ってあげる等、やめさせるのではなく、自然と指しゃぶりするのを忘れるようにできると良いですね。

小学生になっても指しゃぶりが続く場合は、自然にしなくなるのは難しいので小児歯科の先生や、かかりつけの小児科の先生に相談してみましょう。

