



# はは歯クラブだより



NO. 151

こんにちは！  医療法人  
ゆきなり小児・矯正歯科です。

今回は患者さんからもよく質問を受ける、  
歯ぎしりと指しゃぶりについてお話していきたいと思います。



## 歯ぎしり

夜中の歯ぎしりが気になったことはありませんか？  
子どもは意外と歯ぎしりをします。歯並びなど特に  
影響はなく、自然と治まることが多いようです。  
歯ぎしりが続くと乳歯は擦り減り、右の写真のよう  
に半分くらいの長さになることがあります。問題は  
ありません。



## 指しゃぶり

1～2歳の頃は精神安定の効果があり、特別問題ありません。

3歳を過ぎても続く場合でも、徐々にでも頻度が減っていれば大  
丈夫です。「3歳になったからやめようか、3歳のお兄ちゃん、  
お姉ちゃんだもんね。」などと声をかけてみてくださいね。  
また下の子ができた、幼稚園に通い始めたなど環境の変化により  
指しゃぶりを再び始めることもあります。



指しゃぶりは歯並びにも影響が出てくることがあるので、心配な場合は小児歯科専門  
医に相談されてみて下さい。

詳しくはホームページをご覧ください。  
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。  
<文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀>