



# はは歯クラブだより



NO. 209

こんにちは！  医療法人  
ゆきなり小児・矯正歯科です。

皆さんは指しゃぶりが歯並びにどのような悪影響を及ぼすか知っていますか？  
今回は指しゃぶりについてお話します。

◎指しゃぶりは何歳まで大丈夫？

0～2歳…自由に指しゃぶり、おしゃぶりをどうぞ（3歳になるまで）

3～5歳…徐々に頻度が減ってきたら大丈夫

6歳以上…やめましょう、問題です。

まだ乳歯しか生えていない3歳くらいまでの指しゃぶりであれば、  
永久歯への影響はないのであまり神経質になる必要はありません。



ですが、6歳を過ぎても続けていると  
←開咬（奥歯でかんだ時に上下の前歯が  
かみ合っていない状態）や出歯などにつながります。  
生活面では、舌足らずな喋り方になる、食べ物をかみ  
にくい等の悪影響があります。

止めさせるのも急に無理やり止めさせる必要はありません。

徐々にやんわりと、指しゃぶり、おしゃぶりは「恥ずかしいこと」だとさとし  
ます。急にしつこく言ってしまうと他の事（爪かみ、タオルをしゃぶる）等を  
始めたりしますので気楽に構えてください。



皆さんのお子さんはどうでしょうか。指しゃぶりのような癖はありませんか？  
普段何気なく行っている癖が、このように影響を及ぼしてしま  
います。早めに対処できるよう一度、お子さんをチェックしてみ  
てください。

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：歯科衛生士 中村理紗>

