

指しゃぶりについて

乳児期:生後 2~4 か月では口のそばにきた指や物を捉えて無意識に吸います。5 か月頃になると、なんでも口に持って行ってしゃぶる、これらは目と手の協調運動の学習とともに、いろいろな物をしゃぶって形や味、性状を学習するためと考えられています。つかまり立ち、伝い歩き、ひとり立ちや歩き始める頃には指しゃぶりをしているとこれらの動作が出来ないので減少します。

- ・ 幼児期前半(1~2 歳):昼間の指しゃぶりは減少し、退屈なときや、眠いときにのみ見られるようになります。
- ・ 幼児期後半(3 歳~就学前まで): 母子分離ができ、子どもが家庭から外へ出て友達と遊ぶようになると指しゃぶりは自然と減少、5 歳を過ぎると指しゃぶりは殆どなくなります。
- ・ 学童期:6 歳になってもまれに昼夜、頻繁に指しゃぶりをしている子がいます。特別な対応をしない限り消失することは少ないです。

指しゃぶりへの対応

- ・ 乳児期:生後 12 か月頃までの指しゃぶりは、乳児の発達過程における生理的な行為なので、そのまま経過をみて良いでしょう。
- ・ 幼児期前半(1~2 歳まで):この時期は遊びが広がるので、昼間の指しゃぶりは減少します。退屈なときや眠いときに見られます。ただし、一日中頻繁にしている、吸い方が強いために指ダコができている場合は 4~5 歳になって、習慣化しないために対応が必要です。
- ・ 幼児期後半(3 歳~就学前まで):この時期になるとすでに習慣化した指しゃぶりでも、保育園、幼稚園で子ども同士の遊びなど社会性が発達するにつれて自然に減少することが多いです。しかし、なお頻繁な指しゃぶりが続く場合は小児科医、小児歯科医、および臨床心理士による積極的な対応が必要でしょう。
- ・ 小学校入学後:この時期になると指しゃぶりは殆ど消失します。この時期になっても固執している子、あるいは止めたくても止められない子の場合は、小児科医、小児歯科医、および臨床心理士の連携による積極的対応を行ったほうが良いでしょう。

おわりに

保護者は子どもの生活のリズムを整え、外遊びや運動をさせてエネルギーを十分に発散させ、手や口を使う機会を増やすよう心がけます。スキンシップを図るために、例えば寝つくまでの間、子どもの手を握ったり、絵本を読んであげたりして、子どもを安心させるようにします。絵本を読むときは一冊だけと言わず、好きなだけ読んであげるといって、子どもは眠りながら夢の中でも読んでもらっている気がして親の無限の愛情に包まれることでしょう。