

指しゃぶり・おしゃぶりについて

◆指しゃぶりについて

- ・指にタコができるほど吸っていると、歯ならびに影響が出る場合があります。
- ・0～1歳くらいは生理的な指しゃぶりなので、ほとんど問題はありません。
- ・3歳くらいまでにやめられると、悪くなった歯ならびが自然に改善していく場合があります。



◆おしゃぶりについて

- ・鼻呼吸を促すという良い面もありますが、固めの乳首のものを使ったり、使っている時間の長さやしゃぶっている力の強さによっては、歯ならびに影響が出る場合があります。早めにはずせるようにしましょう。



◆指しゃぶり・おしゃぶりをやめさせるヒント

- ・日中に体をよく動かして興味を他へそらす
- ・指が口にはいついていない時に褒める
- ・寝る時は、手を握ったり、本を読んであげる
- ・寝入ってから吸っていたら、そっと外す
- ・物事の善悪が分かってきたら、指しゃぶり・おしゃぶりがなぜいけないのか話す

怒って無理にやめさせることは逆効果です

◆指しゃぶり・おしゃぶりなどの影響による不正咬合

じょうかくぜんとう

上顎前突（出っ歯）

上の歯・上あごが
前に出ている。



かいこう

開咬

奥歯で咬んで上下の前歯が開
いている。



※ 5～6歳頃まで指しゃぶり・おしゃぶりが続くと、歯だけでなく、あごが変形して永久歯の歯ならびに影響することがあります。

◆その他の不正咬合

はんたいこうごう

反対咬合（受け口）

下の歯、あごが
前に出ている。



そうせい

叢生（乱杭歯）

歯ならびがガタガタ
している。



～ 矯正を始める時期は状態によって違うので、気になる場合は小児歯科・矯正歯科に相談しましょう ～