



3歳男児。眠く  
なったり、機嫌が

悪くなったりすると親  
指をしゃぶっています。



指しゃぶりに

ついては、容認す

る小児科医と、歯並び、  
発音への影響を心配す  
る歯科医との間で意見  
の相違があり、統一した  
見解がありません。日本  
小児科学会では、小児科  
医、小児歯科医などの専  
門家による会議を行い、  
次のような見解を最近  
発表しました。

乳児期では、生後12か  
月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、  
そのまま経過を見て  
よいとしています。

幼児期前半（1～  
2歳）では、いろいろ  
な遊びが広がるの  
で、昼間の指しゃぶ  
りは減少します。退  
屈な時、眠い時に起

こるだけなので、神経質に  
ならず、子どもの生活全般  
を温かく見守ることが必要  
としています。ただし、指た  
こができるくらいに強く吸

## 指しゃぶり…3歳までは見守って

う場合は、4～5歳にな  
って習慣化しないため  
も、医療の対応が必要と  
しています。指しゃぶ  
りの弊害として、上の前  
歯が前方に出る、上下の前  
歯の間に隙間があく、さ  
行、た行、な行、ら行など  
が舌たらずの発音となる  
などの問題が起こる可  
能性があるためです。

幼児期後半（3歳～就  
学前）では、すでに習慣  
化した指しゃぶりも、集  
団生活で社会性の発達と  
ともに自然に減少するこ  
とが多いとのこと。小  
学校入学後は、指しゃぶ  
りは消失します。この時  
期の指しゃぶりを頻繁に  
行う子どもに對し  
ては、専門家によ  
る介入が必要とな  
ることです。

結論的には、指  
しゃぶりは3歳ま  
では特に禁止する  
必要はなく、4～

5歳まで続く場合には治療  
が必要となることありま  
す。（水戸市中丸町の平野  
こどもクリニック院長・平

野岳毅）

Q&A



子育て相談室