



# あせらず、しからず。



## お子さまのゆびしゃぶり・・・。

将来の歯並びや噛み合わせが悪くなるんじゃないかと、  
親としては気になる行動ですよ。

乳幼児の発達に必要なゆびしゃぶりと、それ以降の、  
日常的に残ってしまう癖としてのゆびしゃぶりがあることを、  
保護者のみなさまが理解いただくことから始めましょう。

その上で、目安としては3歳まで。それ以降のお子さまには、  
ゆびしゃぶりはよくないことなんだと、気づきを促してみることに。  
そんな前向きな対策の一助になれば幸いです。

## ① 赤ちゃんの指の発達

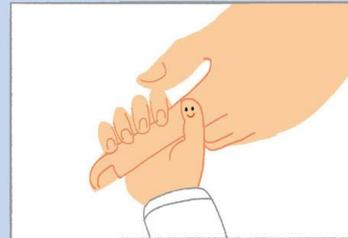
うまれたばかりの赤ちゃんは手を握っています。  
げんこつをあんぐりとお口に入れるしぐさもこの時期特有ですね。  
『おやゆびさん』もこの時期は握られた手の中にあります。

2、3ヶ月もすると、ずっと握られていた手が開いてきます。  
これは脳の発達と関係があります。

にぎることしかできなかつた手は、やがて、ひらく、つかむ、つまむ・・・  
と、どんどん器用に。

『おやゆびさん』も、お子さまの手の発達とともに  
歩んでいきます。

おやゆびさんは、タンタンの  
みぎてのおやゆび。



おかあさんの おなかのなかに  
いたときから いっしょです。



## ② 赤ちゃんのゆびしゃぶりは心配御無用

赤ちゃんには自分の意志とは別に体が動く  
「原始反射」があります。

例えば、赤ちゃんにおもちゃのガラガラを持たせてみたり、  
こちらの指先などをそっと置いてみると、  
想像以上に力強く、ぎゅっと握りしめます。  
これは手のひらの刺激に対して無意識に握り返す  
「把握反射」と呼ばれる反応です。

同様に、赤ちゃんのお口に指で触れると力強く吸いついて  
きたり、お母さんがおっぱいを赤ちゃんのお口に当てがうと、  
力強く吸ってきますが、こちらは「吸啜(きゅうてつ)反射」といいます。

ここまでは無意識の反応です。その後、脳が発達するとともに  
手が思い通りに動き、口に手が行くようになります

自分の身体を口で確認するとともに、その後の舌やあごの運動などの  
動きのトレーニングを行っているのです。

したがって、1歳頃までのゆびしゃぶりについては心配御無用。  
むしろ赤ちゃんにとって発達のために必要な行為です。



### ③ ゆびしゃぶり、対策の目安

ゆびしゃぶりは、生後2ヶ月頃から急増し、4～5ヶ月でほぼ100%見られます。しかしその後減少していき、3歳の時点では約20～30%程度となります。

乳児と3歳児では、ゆびしゃぶりの原因が異なることをまず保護者が理解しましょう。そして、ゆびしゃぶりの対策が必要な年齢として、3歳頃を目安と考えましょう。



ゆびしゃぶりをする タンタンをみて  
「あかちゃんみたいー」  
と ルウちゃんが いいます。

「ルウちゃんは、もうしないの？」  
タンタンは、たずねました。  
「しないよ。ゆびしゃぶりするの、あかちゃんだもん」  
「そうなんだあ」

## ④ 大切な「気持ちの安定」

ゆびしゃぶりの原因は心理的な側面も。

できるだけ日常的にスキンシップの機会を増やす、  
寝付くまでの間、絵本の読み聞かせをする、  
ふだんからお話する機会を持つようにするなど、  
ゆびしゃぶりをせずとも、お子さまの気持ちが安定するような  
環境を築いてあげることが大切です。

日中、ゆびしゃぶりをあまりせず、  
夜寝る前だけになってきたなら、  
卒業のサインです。



## ⑤ 「おしゃぶり」ってどうなの？

育児アイテムの一つ、おしゃぶり。  
なかなか泣き止まない時、寝付いてほしい時などに、  
おしゃぶりによる効果は大きいもの…。

赤ちゃんの心を落ち着かせてくれるので、  
パパ&ママにとっては、とても助かるアイテムですよ。

このおしゃぶりに関しては、使用の目安は、発達に必要な  
ゆびしゃぶりを卒業する年齢である、2歳頃までと考えるのが  
妥当でしょう。

長期間にわたる、おしゃぶりの使用は、ゆびしゃぶりと同じく、  
歯並びや噛み合わせに対し悪影響になる可能性があります。

