歯科Dr. 健康コラム

「指しゃぶり」をすると、歯並びが悪くなるのか？

城里町歯科医師会

■「指しゃぶり」は成長の証

指しゃぶりは、赤ちゃんがお母さんのお腹の中に居るときから始まっています。赤ちゃんは、生まれてすぐに母乳を飲まなければなりません。そのための練習として、胎生14週ごろから口に手を持っていく行動が見られ、徐々に指を吸いながら羊水を飲み込むと言われています。

生後２～４か月では、口のそばにある指や物をとらえて、無意識に吸うようになります。生後５か月ごろになると、いろいろなものをしゃぶるようになり、形や味、性状を学習するために何でも口に持っていきます。これらは、形状を確かめるうえで大切なことです。

つかまり立ちや伝え歩き、１人立ちや歩き始めをするころには、指しゃぶりをしているとこれらの動作ができないため、自然と減る傾向があります。１歳半ごろになると、おもちゃで遊んだり、人形を抱っこして遊ぶようになるので、昼間の指しゃぶりは減り、退屈な時や眠い時だけ見られるようになります。

さらに、３歳以降では母子分離ができるようになり、子どもが家庭から外へ出て遊ぶようになると指しゃぶりは自然と減り、通常は５歳を過ぎるとほとんどしなくなります。そのため小児科医は、指しゃぶりは子どもの生活環境や心理状態を重視して、無理に止めさせないという意見が多くあります。しかし、歯科医にしてみると、指しゃぶりは歯並びや噛み合わせへの影響とともに、前歯に隙間が出来たり、発音や飲み込むことへの影響が考えられます。

■ 焦らず、見守ることも大切

３歳以下の場合、指しゃぶりは心が落ち着く動作であるため、安心してそのままにしてください。それと同時に、子どもの生活リズムを整え、外遊びや運動をさせてエネルギーを充分に発散させたり、手や口を使う機会を増やすように努力した方が良いと考えられます。

最も指しゃぶりが止められないのは、寝るときです。寝付くまでの間は子どもの手を握ったり、絵本を読んであげるなど、子どもを安心させるようにしてスキンシップを図ることも方法のひとつです。

以上のことから、指しゃぶりは悪いことではなく、成長に伴い自然と無くなっていきます。ただし、赤ちゃんに悪影響が出てしまうかもしれませんので、注意が必要です。他のことに興味を向けさせるなど、のんびりとした気持ちで見守ることも大切です。

しろさとまち地域おこし通信

―城里町地域おこし協力隊― Vol.19

城里町地域おこし協力隊の連載、11月号は後藤啓介が担当します！

こんにちは。今年４月にまちづくり戦略課の地域おこし協力隊に着任しました、後藤啓介です。

まだ着任して半年ですが、いろいろな方と出会い、お話しさせていただき、さまざまな城里町の魅力を発見することができました。

今月号は町の魅力のひとつ、国登録有形文化財「島家住宅」をご紹介します。島家住宅は、上古内地区に所在する築３５０年の古民家です。私たち地域おこし協力隊は、島家住宅の母屋と敷地を舞台に“ひかりのアート展「記憶」”を開催しました。

アート展では、島家住宅をより多くの方に知っていただきたいという気持ちから、地域の方やＮＰＯ法人「夢ＡＫＡＲＩ」、町内で陶芸家として活動される町田幸さん、同じ地域おこし協力隊の鈴木麻由美さんにご協力いただきながら、企画を進めてきました。

来場された方々と一緒に、キャンドルに火を灯してライトアップした瞬間は、歴史ある古民家が蘇った瞬間でした。

展示やキャンドルライトアップは、初めての試みでしたが、多くの方にご協力いただき、成功することができました。

微力ではありますが、城里町の魅力を掘り起こし、地域おこしの活動に努めていきたいと思います。

私たち地域おこし協力隊の活動に、ご期待ください！

問合せ まちづくり戦略課
☎029－288－3111（内線227）