



## 指しゃぶり

### 『子供の発達と指しゃぶり』

新生児や赤ちゃんの指しゃぶりは可愛いものですが、指しゃぶりをしてもよいものなのか、やめさせたほうがよいのか心配になるお父さん、お母さんも少なくありません。

以前は『愛情不足や母乳不足が原因』と言われていたので、それを知っていると心配になりますよね。

ですが今は、赤ちゃんの指しゃぶりには成長に必要な理由があると考えられています。

### 新生児の指しゃぶりはいつからいつまで??

赤ちゃんによっては、新生児の頃から指しゃぶりがみられますが、**実はお腹の中にいる時から指しゃぶりをしている赤ちゃんは大勢いるんです。**

新生児の指しゃぶりは、四か月の終わりごろから始まっている事がわかりました。これを『**吸啜反射**』(きゅうてつはんしゃ)といいます。

Ⅱ (吸い反射ともいいます)

これは、赤ちゃんが無意識に吸いつく行動で、母乳やミルクを飲む為に必要な動作です。



お腹の中で指しゃぶりをしている赤ちゃんは、指しゃぶりでおっぱいを上手に飲む練習をしていると考えられています。

この行為は、1歳〜2歳過ぎまではよく見られる事で、発達の過程の1つでもあるので特に心配することはありません。生まれてからは生後2カ月〜4カ月くらいから始まる子が多く、5歳を過ぎるとほとんど無くなると考えられています。**5歳を過ぎても続く場合は、癖が残ってしまう場合がありますので対処が必要です。**(歯並びや噛み合わせに影響/発音・顎の突出など成長に影響/4歳以降は心理的問題行動のためなんらかの対処が必要)

### 母乳不足?空腹?新生児の指しゃぶる理由

指しゃぶりは、成長する上で自然にするものです。指しゃぶりをしているけどお腹が空いているんじゃないの?と言われるがちですが、**赤ちゃんの指しゃぶりに空腹意外にも理由があります。**

(新生児〜生後4カ月)

指しゃぶりをするのはたまたま手があったから吸いついただけ。それが手である事も、最初はわからずにしゃぶっています。つまり、無意識に吸っているの、指でなくても、近くにあるものはしゃぶってしまいます。

(生後5カ月〜1歳)

自分の声や手など、色々な物に気付き、口に持っている確かめたり遊んだりします。またこの時期には歯も生えてきます。**歯が生えてくる時は、ムズムズして嫌な感じがするため、抑えるために指しゃぶりをしたり、歯固めを喜んだりします。**

この頃は好奇心旺盛なので無理に止める必要はありません。つかまり立ちやはいはいをするようになると、指しゃぶりが邪魔になりますので、自然と回数が減っていきます。

**生理的な自然現象**ですので、空腹?と思うお母さんは、体重が増加していれば心配ありません。

### 発達への影響

(新生児〜1歳)

指しゃぶりは発達に大きな役割があります。

・新生児の頃↓吸啜反射で吸っていた指に興味を持ち始める。  
・生後5か月頃↓物の形や大きさ、感覚を確かめる。手と目の協調運動を学び、意志をもってしゃぶるようになる。

赤ちゃんは**口と舌の感覚が最初に発達**するため、しゃぶることで色々な事を感じとります。また、少しずつ吸う以外の口の動きを知る事も出来るようになり、**指しゃぶりで口の筋肉を使う事で離乳食の準備にもなっているのです。**

このように、最初は不思議な物のように見ている赤ちゃんが、口に入れ、指をしゃぶるようになる、という事は脳の発達の過程においても大切な事なのです。

赤ちゃんが指をしゃぶりをすることはごく自然の事なので、無理にやめさせる必要はないと考えられています。

