

ロクスワ  
岩沼市健康増進課だよ！「ROCSWAっこ」  
～子育てQ&A編～



気づくとよく指しゃぶりをしています。  
やめさせたほうがいいのでしょうか？

たしかに心配になりますよね。赤ちゃんの指しゃぶりは、自分のからだのつくりや感覚を知るためにとっても大切です。赤ちゃんを卒業した後も、成長過程の一つでもありますので焦らず見守っていきましょう。ただ、3歳以降になっても強く指しゃぶりをしていると歯並びが悪くなったり、発音にも影響がある場合があるとも言われていますので、指しゃぶりをする時間を少しずつ減らしていきましょう。



## 対応のポイント！

- 無理にやめさせない！
- ブロックやパズル、ままごとなど手を使った遊びに誘ってみましょう！  
大人が相手になって遊んであげるのも良いです。
- お子さんが寝ているときはそばにいて、寝入ったらそっと指しゃぶりをはずしてあげましょう
- お子さんの手はきれいに洗いましょう

困ったり、悩んだ時には  
「赤ちゃんホットライン」  
「ちびっこ相談」を  
ご利用ください

次回ちびっこ相談：令和5年12月5日（火）受付 9：30～10：00  
赤ちゃんホットライン：月・水・金 9:00～16:30 ☎ 0223-22-2754