

爪かみ・指しゃぶり

Q. 爪かみや指しゃぶりが治りません。どうしたらいいですか？

『気づいたら子どもが爪を噛んでいる』『指しゃぶりがなかなかやめられない』『保育園ではしないのに家では頻繁にしている』ことが気になります。『他の子はもうやめているのに・・・』と心配になり、やめさせようとしますが効果がありません。どうしたらいいでしょうか。

A. 人指しゃぶり・爪かみが起こる理由は？

手持ち無沙汰の時に指をしゃぶったり、爪をかんだりする様子は子どもによくみられますが、家族にとっては気になるものです。やめさせようとあれこれトライしても、なかなかやめられないことが多いと思います。

今回は指しゃぶり・爪かみについての「なぜ？」についてご紹介していきます。



●乳幼児期からの『口で確認する』行動の延長線上かもしれません

指を口に入れる行動は成長の中でよくみられます。赤ちゃんは口で世界を探索しており、その名残として幼児期にも続くことがあります。成長とともにいつの間にか直ることが多いです。

●眠たいときや不安な時に指しゃぶりをすることがあります

これはくわえた指が、口の中や喉などの迷走神経を刺激するためリラックスモードに切り替わり、安心や落ち着きを得られることとなります。



●不安な時、退屈したり、イライラした時などに爪噛みをすることがあります

指先は『第2の脳』と言われていて、指先への刺激は、脳の覚醒や鎮静、集中、感情調整に大きな影響を与えます。子どもなりに、「うまく表現できない感覚や気持ち」を爪噛みによって表現し、安心感を求めて『セルフコントロール(感情や行動を抑制したり調整する力)』をしていると考えられます。



センターではこんなアドバイスをしています

背景や接し方は人それぞれです。その子に合った方法を探してみましょう。

●指しゃぶりや爪噛みは、子どもが感覚を通じてセルフコントロールしようとしている可能性があります。幼児期は、感覚の発達がまだ不安定なため、発達が安定してくれば自然となくなるケースもあります。しかし、無理にやめさせようと禁止するとストレスになり悪化することがありますので、無理にやめさせないようにしましょう。

●退屈な生活環境が原因とみられる場合は、他のものに意識を向けさせるため、積み木やパズルなど手を動かすおもちゃと一緒に遊ぶと効果的です。また、不安からきている場合は、寝る前に手を握ってあげたり、絵本を読み聞かせたり、スキンシップの回数を増やしたりして不安を取り除き、安心させてあげましょう。



指しゃぶりや爪かみをする期間は子どもによって個人差がありますので、少しずつ他の興味にもってあげられるよう工夫してみましょう。いろいろ取り組んでみたけど変化がないと感じたり、ひどくなってきたと心配な場合は、いつでもご相談ください。

お子さんに合ったアドバイスを受けたいときには

新宮町子ども発達支援センターにお気軽にご相談ください。

相談先 〒811-0124

福岡県糟屋郡新宮町新宮東 2 丁目 5 番 1 号

新宮町こども発達支援センター（シーオーレ新宮内）

TEL(092-963-2995) 月～金 8:30-17:00