



保育者からの
メッセージ



指しゃぶりは、母親の胎内にいる時からすでに始まっているとのこと。指をしゃぶるとほっとしたり安心したりするものようです。

平成18年1月編集・発行
平成21年1月改訂
平成24年9月改訂
令和8年3月改訂
仙台市こども若者局
幼稚園・保育部 運営支援課



どうして指しゃぶりするの？



新生児

指や玩具などを口に入れることで、手や物を認識していきます。

生後2か月

手や物をなめながら感触を確かめています。味覚、触覚などの感覚が刺激されて脳の育ちに繋がります。物を口に運ぶ時に距離感などもつかんでいきます。

生後3か月

ママのおっぱいと同じように赤ちゃんの心を落ち着かせます。

1～2歳

徐々に減っていきます。

3歳

疲れている時、退屈している時、不安な時、緊張した時、眠りに入る時にすることもあります。

子どもにとっては
自然な行動のひとつです！



どう対応すればいいの？



どんな時に指しゃぶりしているか子どもの様子を見てみましょう

*あかちゃんの指しゃぶりは・・・

「なめなめ 上手ね」と話しかけてみるのもよいですよ。

*2歳頃を過ぎて・・・

好きな遊びに誘うなど、一緒に遊んでみましょう。不安そうな表情の時には、スキンシップを取ったり、ふれあい遊びに誘ってみるのもよいですね。遊べなくて退屈そうに見える時には、手を使って遊ぶ、手遊び・お絵描き・パズル等に誘ってみましょう。

*寝付く時には・・・

手を握ったり、優しく“トントン”や“なでなで”と体をさすったりして、安心して眠れるように見守りましょう。

歯並びなどが心配です。やめさせた方がいいのかな？

*大人から「またしてる！」「もうおしまい」と言われると、不安からさらに増えることもあります。3歳頃までは特にやめさせたりせずに様子を見ていきましょう。4歳以降も頻繁な時には小児科や小児歯科に相談してみてもよいかもしれません。

