

مکیدن انگشت در کودکان



مکیدن انگشت در کودکان تا دوسالگی طبیعی و بعد از ۵ سالگی مضر است. شایع‌ترین عادت بد دهانی در کودکان مکیدن انگشت شست است که در برخی از جوامع ۷۵ تا ۹۵ درصد گزارش شده است.

مکیدن انگشت در کودکان تا دوسالگی طبیعی و بعد از ۵ سالگی مضر است. شایع‌ترین عادت بد دهانی در کودکان مکیدن انگشت شست است که در برخی از جوامع ۷۵ تا ۹۵ درصد گزارش شده است. البته مکیدن انگشت شست تا سن ۲ سالگی جای هیچگونه نگرانی ندارد، بلکه برای حیات نوزاد امری طبیعی، غریزی، ضروری و اجتناب ناپذیر است...

مکیدن انگشت‌ها و شست، پستانک، جویدن لب‌ها و ناخن و تانگ تراست یا به عبارتی باقی ماندن بلع نوزادی در سنین بالاتر و دندان قروچه از عادت‌های بد دهانی است.

مکیدن در کودکان یک رفلکس طبیعی است که از زمانی که در رحم مادر بوده اند، شروع شده است و به صورت عادت به مکیدن

مکیدن انگشت یا پستانک در نوزادان و کودک کوچک یک واکنش طبیعی است: زیرا مکیدن در کودکان یک رفلکس طبیعی است که از زمانی که در رحم مادر بوده اند، شروع شده است و به صورت عادت به مکیدن از 3-4 ماهگی شکل می‌گیرد.

مکیدن شست یا انگشت یکی از اعمال سازشی اولیه است که کودک به وسیله آن خود را خوشحال می‌کند این عادت یک احساس عمیق امنیت به کودک می‌بخشد که او به آن احتیاج دارد.

مکیدن و جویدن، یکی از روش‌هایی است که نوزادان و کودکان کوچک به وسیله آن می‌توانند محیط اطراف خود را لمس کنند. کودک در سنین شیر خوارگی اغلب بعد از غذا خوردن، انگشت خود را می‌مکد. برخی دیگر از کودکان به محض اینکه پستانک را از دهانشان بیرون بیاورند این کار را می‌کنند.

اگر کودک نتواند در دوره ی شیر خوارگی غریزه ی مکیدن را از طریق مکیدن شیر و از پستان مادر و پستانک ارضاء کند، به شیوه‌هایی مانند مکیدن شست و غیره جبران می‌کند.

اگر نوزاد و یا بچه ی کوچک شما چیزی در دهان می‌کند و یا انگشت خود را می‌مکد، وادارش نکنید که از این کار خودداری کند زیرا اگر این کودکان در محیط‌های طبیعی و شرایط عادی رشد کنند و محبت‌ها و توجه لازم والدین وجود داشته باشد موجب می‌شود که کودک به محیط اطراف توجه داشته باشد و با امکانات تازه‌ای که او را با دنیای جدید پیوند می‌دهد آشنا شود و به تدریج کمتر به مکیدن انگشت روی می‌آورد و کم‌کم آن را به طور طبیعی تا قبل از 3-4 سالگی کنار می‌گذارد.

اگر غریزه ی مکیدن پس از یک سالگی به تدریج کمرنگ تر نشد، علل مختلفی مانند حسادت، افسردگی، تغییرات جدید ناخوشایند تولد یک بچه ی جدید، ترس از والدین و یا رفتن به کودکستان دارد.

همین طور ممکن است کودک بدون علت و طبق عادتی که در او تقویت شده است این کار را انجام دهد. اگر مکیدن انگشت در سنین بالا مخصوصاً در سال‌های قبل از مدرسه رفتن مشاهده شود، اختلال است و باید این مسئله را جدی گرفت.

عوارض و مشکلاتی که مکیدن می‌تواند به بار آورد

اگر این اختلال در سنین مدرسه وجود داشته باشد باعث می‌شود که کودک از طرف دیگر همسالان مورد تمسخر قرار گیرد و باعث کاهش اعتماد به نفس در وی می‌شود.

از دیگر مشکلات این است که هنگامی که کودک انگشت خود را می‌مکد باعث می‌شود دهانش باز بماند و عادت کند همیشه از طریق دهان تنفس کند. همچنین مکیدن انگشت در بعضی مواقع باعث می‌شود کودک به علت اینکه زبانش در حالت عادی نمی‌ماند

سرزباني صحبت کند.

همين طور مکيدن انگشت مي‌تواند يك كودك را آنقدر آرام کند که ديگر توجه اي به اطراف نداشته باشد مثل مدرسه و معلم. كودك خيال پرداز شده و نمي‌تواند به چيزي توجه و تمرکز کند.

توصيه مي‌شود والدين اين مشکل را در اين مواقع جدي بگيرند

1- كودكان از 3 سال به بالا که اکثر مواقع انگشت مي‌مکند.

2- كودكاني که زبانشان را موقع صحبت به پشت دندانها مي‌گذارند و تلفظ خوب انجام نمي‌دهند.

3- موقعي که رشد دندانها آغاز شده و مکيدن انگشت مي‌تواند تأثيري در رشد دندانها داشته باشد.

4- زماني که كودك به درجه ي درك مسائل رسیده باشد و بتواند مفهوم حرفهاي شما را درك کند.

مکيدن انگشت در سنين بالا، معمولاً شبها قبل از خواب، موقع گرسنگي، هنگام تماشا ي تلويزيون، بي خوابي و بيماري و استرس مشاهده مي‌شود.

كودكان معمولاً با روشهاي مختلفي با استرس برخورد مي‌کنند يکي از روشهاي برخورد كودكان با استرس به دست آوردن امنيت از طريق مکيدن انگشت مي‌باشد.

براي از بين بردن اين عادت معمولاً بعد از دوران شيرخوارگي استفاده از تنبيه، تلخ کردن يا بستن شست و يا سرزنش و بي حرکت کردن آرنج بي فايده است و حتي موجب تشديد مي‌شود.

به ياد داشته باشيد برخورد نادرست باعث مي‌شود اين عادت در كودك گسترش پيدا کند.

اگر شما بخواهيد كودكي که اختلال مکيدن انگشت دارد از اين کار دست بردارد، بايد اول جستجو کنيد که چرا اين عادت را ترك نمي‌کند؟

با چه شرايط استرس زايي دست به گريبان است؟

شرايط خانواده و فاکتورهاي اجتماعي تأثير زيادي روي شخصيت بچه هاي بزرگتر دارد. آيا در مدرسه و يا خانه استرس وجود دارد؟

اگر والدين به علت انگشت مکيدن كودكشان پي ببرند، اغلب مي‌توانند با تغيير آن علت، عادت كودكشان را ترك دهند زيرا اگر آن مسئله که باعث به وجود آمدن استرس در كودك شده حل شود كودك راحت تر عادتش را ترك مي‌کند. گاهي هم كودكان انگشت خود را مي‌مکند که جلب توجه کنند . حتي اگر اين توجه منفي باشد، از سوي والدين به خاطر انگشت مکيدن سرزنش مي‌شوند.

توصيه هايي براي از بين بردن عادت مکيدن انگشت

با بچه ها صحبت کنيد و بگوييد که چرا بايد اين عادت را ترك کنند اين ترک عادت به يکباره براي كودك مشکل است.

در ابتدا سعي کنيد قرارهائي براي كودك بگذاريد. براي مثال فقط هنگام تلويزيون انگشتش را به دهان نبرد و به مرور زمان موقعيتها و زمانها را زيادتر کنيد.

با كودك قرار اشاره اي بگذاريد و در نزد ديگران با آن اشاره ها به او بفهمانيد که اين کار را نکند.

مکيدن انگشت براي كودكان بيشتري در مواقع پيش مي‌آيد که بي کار هستند و يا عدم اطمينان دارند در اين مواقع وسيله اي به دست او دهيد تا حواسش پرت شود. مثل اسباب بازي و يا خوراكي خوشمزه و يا کاري را که دوست داريد به او محول کنيد و يا در بازي با او همراه شويد و سرگرمش کنيد.

بهترین و مؤثرترین شیوه آن است که کودک را به طور غیرمستقیم به سمت اصلاح رفتار نامطلوب فوق هدایت کنیم و او را به کارهایی که مورد علاقه اش می باشد واداریم تا به تدریج این عادت از بین برود.

از بین رفتن این عادت یک روزه امکان پذیر نیست . حداقل روی 3 ماه وقت فکر کنید.

با کودکان مثبت برخورد کنید او را تنبیه نکنید. وقتی انگشت خود را می مکد به او بی محلی کنید و وقتی این کار را انجام نمی دهد با او مثبت برخورد کنید و توجه تان را به او بیشتر کنید.

هر روزی که انگشتش را نمی مکد روی کارت ستاره ای بچسبانید و در ازاء تعداد معینی از ستاره ها به او هدیه دهید.

اگر کودک خودش مایل است برای یادآوری بصری یک نوار چسب به انگشتش بچسبانید این مسئله می تواند به او کمک و یادآوری کند.

هنگامی که کودک خواب است و انگشتش در دهانش است دستش را از دهانش خارج کنید.

در بعضی مواقع یک دندانپزشک می تواند به این قضیه کمک کند به این صورت که برای کودکان توضیح دهید مکیدن انگشت چه عوارضی می تواند روی دندانها داشته باشد و حتی گاهی تصویری از دندانهای نامرتب را به آنها می توان نشان داد. البته باید کودکان به درجه ی درک مسائل رسیده باشند تا بتواند متوجه صحبتها شوند. در کل موارد ذکر شده با ترکیب واکنش های مثبت والدین نسبت به کودک می تواند به ترک عادت انگشت مکیدن کمک کند.

روش های ترک مکیدن انگشت در کودک

مادری هستم که یک دختر 1 ساله دارم. اکثر اوقات دخترم عادت دارد که انگشت شست خود را به دهان بگیرد و من نمی توانم مانع از این عادت دخترم شوم. اطرافیان می گویند که ممکن است دخترم بعد از بزرگ شدن، دندان هایش به شکل مرتب رشد نکنند و این موضوع باعث نگرانی من شده است. لطفاً مرا راهنمایی فرمایید چه کار باید بکنم و آیا مکیدن انگشت باعث نامرتب رشد کردن دندانها در آینده می شود؟

پاسخگویی سئوالات زیر آقای دکتر آرش منتظری (دندان پزشک) می باشد.

1- لطفاً بفرمایید عادات دهانی در کودکان (مکیدن انگشت) به چه شکل است؟

عادات دهانی به دسته ای از رفتارهای ارادی کودک گفته می شود که در صورت تداوم، باعث ایجاد ناهنجاری های دهانی و دندانپزشکی (ارتودنتیک) در سنین بالاتر خواهد شد. یکی از شایع ترین این عادات، عادت دهانی مکیدن انگشت شست (مکیدن غیر تغذیه ای) می باشد .

مکیدن انگشت توسط کودک به طور معمول تا سن 3 سالگی طبیعی در نظر گرفته می شود و از 3 سالگی به بعد معمولاً این عادت توسط خود کودک ترک می شود. ولی ادامه ی این عادت بعد از 3 سالگی، ممکن است باعث ایجاد ناهنجاری های دهانی- دندانپزشکی (ارتودنتیک) در سنین بالاتر شود.

2- دلیل به وجود آمدن عادات دهانی در کودکان کدام است؟

دلیل به وجود آمدن این عادت هنوز به خوبی روشن نیست، ولی دو فرضیه در این زمینه وجود دارد:

فرضیه ی اول که به نام تئوری PSYCHOANALYTIC شهرت دارد، بیان گر این مطلب است که کودکانی که بالاتر از 3 سالگی به چنین عادتی ادامه می دهند، دارای بعضی اختلالات روانی زمینه ای می باشند.

فرضیه ی دوم یا تئوری LEARNING بر این نکته تأکید دارد که مکیدن غیر تغذیه ای، یک عادت آموخته شده می باشد و صرفاً نمی توان آن را جزو اختلالات روانی کودک تلقی کرد. آن چه مسلم است، این است که کودک با انجام این عادات به آرامش می رسد.

3- مکیدن انگشت چه ناهنجاری ها و تغییراتی می تواند در رشد دندانها به وجود آورد؟

تغییرات و ناهنجاری‌های دندانی که متعاقب مکیدن انگشت به وجود می‌آید، بسیار متنوع بوده و بستگی به شدت، طول مدت و تکرار عادت دارد.

منظور از شدت همان نیرویی است که کودک هنگام مکیدن انگشت بر دندان‌های قدامی (پیشین) خود وارد می‌کند. هرچه این نیرو بیشتر باشد، شدت ناهنجاری ثانویه بیشتر خواهد بود.

طول مدت هم بیان گر مدت زمان وجود عادت می‌باشد و منظور از تکرار، تعداد دفعات انجام عمل مکیدن انگشت در روز می‌باشد. طول مدت مکیدن انگشت، مهم‌ترین نقش را در به وجود آمدن ناهنجاری دهان و دندان ایفا می‌کند. تعدادی از ناهنجاری‌های شایع متعاقب مکیدن طولانی مدت انگشت در کودکان عبارتند از:

1- ANTERIOR OPEN BITE: در این حالت، هنگامی که کودک دهان خود را بسته و دندان‌ها را به هم می‌فشارد، دندان‌های جلو به یکدیگر نمی‌رسند و از یکدیگر فاصله دارند.

2- تنگی قوس فك بالا: در این حالت قوس فك بالا تنگ می‌شود، یعنی ردیف دندان‌های سمت راست و چپ فك بالا به یکدیگر نزدیک می‌شوند که معمولاً همراه با اختلال تکلم و جویدن می‌باشد.

3- افزایش فاصله ی افقی بین دندان‌های پیشین فك بالا و پایین: که اصطلاحاً به آن ناهنجاری CLASS II گفته می‌شود.

4- روش‌های درمان مکیدن انگشت در کودکان کدام است؟

درمان در این کودکان باید با استراتژی خاصی صورت گیرد. به کودک باید فرصت داد که عادتش را پیش از رویش دندان‌های دائمی متوقف کند. درمان اغلب بین سنین 4-6 سالگی انجام می‌شود و تا کنون سه روش مختلف جهت درمان این عادت پیشنهاد شده است. انتخاب هر کدام از این روش‌های درمانی، بستگی به تمایل خود کودک برای متوقف ساختن عادتش دارد. این روش‌ها شامل موارد زیر است:

1- یادآوری: این روش درمان برای کودکانی که همکاری لازم را دارند و خودشان تمایل به ترك عادت مذکور را دارند، مناسب است. در این روش می‌توان يك نوار چسب ضد آب روی انگشت شست کودک چسباند تا به کودک یادآوری کند که انگشت خود را داخل دهان نبرد.

این نوار چسب باید تا زمانی که عادت به طور کامل از بین نرفته است، روی انگشت کودک باقی بماند و یا می‌توان با مالیدن محلول‌ها یا کرم‌های بد طعم بر روی انگشت کودک از این عادت جلوگیری کرد. البته باید مراقب بود که این مورد، از نظر کودک به عنوان يك تنبیه تلقی نشود، زیرا در این صورت کودک اقدام به مقابله کرده و درمان، نتیجه‌ای در برخواهد داشت.

2- پاداش: در این روش، بین کودک و والدین با دندان‌پزشک، قراردادی بسته می‌شود. قرارداد به این صورت است که به کودک گفته می‌شود اگر برای مدتی این عادت را تکرار کند، در پایان مدت تعیین شده جایزه دریافت می‌کند. ارزش بهای جایزه اهمیتی ندارد، ولی باید حتماً مورد علاقه ی کودک بوده و او را تحریک کند. این درمان به طور مداوم تکرار می‌شود و هر بار که کودک قرارداد مربوطه را رعایت کرد، جایزه دریافت می‌کند. باید در نظر داشت که در حین همکاری کودک جهت ترك عادت، او را به طور کلامی نیز مورد تشویق قرار داد.

3- استفاده از وسایل ترك عادت: اگر عادت کودک پس از دریافت پاداش هنوز برطرف نشده است ولی خود کودک حقیقتاً تمایل به ترك عادت دارد، می‌توان از روش کاربرد وسایل ضد عادت استفاده کرد.

در این روش وسیله‌ای در دهان کودک قرار داده می‌شود که به طور فیزیکی ادامه ی عادت را برای وی مشکل می‌سازد. در این روش، دندان‌پزشک حتماً باید کودک و والدینش را توجیه کند که این وسیله جنبه ی تنبیهی ندارد و صرفاً به عنوان یادآور می‌باشد.

5- مدت استفاده از وسایل ترك عادت چه مدت می‌باشد و در موقع استفاده از این وسایل رعایت چه نکاتی لازم است؟
از وسایل ترك عادت می‌توان به PALATAL CRIB, QUAD HELIX اشاره کرد. ماریپچ‌های این وسایل به کودک یادآوری می‌کند انگشتش را در دهانش نگذارد. این وسایل معمولاً به مدت 6 ماه باید در داخل دهان کودک قرار گیرد. در اوایل کار، تحمل وسیله در داخل دهان برای کودک مشکل است، ولی حداکثر بعد از 2 هفته، کودک به آن عادت می‌کند.

نکته ی حایز اهمیت این است که به علت گیر کردن غذا و مواد قندی چسبناک به سیم‌های به کار رفته در این وسایل، بهداشت دهان

و دندان در طول مدت استفاده از این وسیله، باید به طور جدی توسط کودک و والدین او رعایت شود.

درباره علل و عوامل و عوارض مکیدن انگشت و نحوه درمان این عادل بد دهانی خبرنگار گروه علمی با دکتر غلامحسین رضایی متخصص دندانپزشکی کودکان و نوجوانان گفت و گویی انجام داده است که برای پدران و مادران خواندنی است.

مکیدن انگشت‌ها و شست، پستانک، جویدن لب‌ها و ناخن و تانگ تراست یا به عبارتی باقی ماندن بلع نوزادی در سنین بالاتر و دندان قروچه از عادت‌های بد دهانی است.

علل و عوامل مکیدن انگشت

دکتر رضایی می‌گوید تحقیقات نشان داده است غریزه مکیدن که برای حیات نوزاد ضروری است و مکیدن انگشت در نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند کمتر است در نتیجه زندگی در دنیای صنعتی امروز که در آن نوزادان کمتر از شیر مادر بهره می‌برند، یکی از دلایل مهم مکیدن انگشت است.

این متخصص دندانپزشکی کودکان می‌گوید: دلبستگی به مکیدن در نوزادان برای تکامل سیستم عصبی مرکزی لازم است و این مکیدن شست می‌تواند به نوزادان کمک کند که با دنیای جدید خود هماهنگ شوند.

وی افزود: لذا مکیدن در کودکان امری ضروری، غریزی و بعضا اکتسابی است اما اگر بعد از سن ۵ سالگی ادامه یابد می‌تواند مورد توجه قرار بگیرد و برای درمان آن اقدام شود.

چرا مکیدن شدن در کودکان آغاز می‌شود

دکتر رضایی می‌گوید: سازوکاری در سلول‌های عصبی مغز وجود دارد که وقتی این سلولها تحریک می‌شوند یا در معرض عوامل اضطرابی قرار می‌گیرند، مکیدن انگشتان به طور طبیعی اتفاق می‌افتد.

وی افزود: از طرفی سلول‌های مغز توانایی یکسری ترشحات مثل "آنکفالین" و "اندورفین" را دارند که با ترشح این مواد انتقال عصبی کاهش یافته و موجب آرامش و حس خوشحالی در کودکان می‌شود.

این متخصص دندانپزشکی کودکان خاطرنشان کرد که یکی از عواملی که موجب ترشح این دو مواد در سلول‌های مغز می‌شود مکیدن انگشت است.

وی افزود: خوردن غذاهای لذیذ مثل شیر مادر و حرکات ورزشی در کودکان بزرگتر مثل آهسته دویدن و سایر فعالیت‌های لذت‌بخش نیز از جمله مواردی است که موجب ترشح این دو مواد می‌شود لذا کودکانی که به موقع با شیر مادر تغذیه شوند و حرکات یاد شده را انجام دهند به مکیدن انگشت وی نمی‌آورند.

علائم و عوارض مکیدن انگشت

یکی از ناهنجاری‌های دندانی که با مکیدن انگشت ایجاد می‌شود باز ماندن دهان و فاصله افتادن میان فک بالا و پایین، بیرون زدن فک بالا و باقی ماندن بلع نوزادی در افراد است.

از دیگر عوارض این عادت بد دهانی اختلالات گفتاری مثل لکنت زبان است به طوری که فرد در بزرگسالی نمی‌تواند بعضی از حروف مثل اس و ش و ال و چ را تلفظ کند.

دکتر رضایی می‌گوید ایجاد عادت‌های ثانویه مثل تاباندن موی سر و کندن موی صورت و جویدن لب از جمله این عوارض است.

پینه بستن و منحرف شدن انگشتان از دیگر عوارض مکیدن انگشت است.

عادت مکیدن انگشت در کودکان را چگونه درمان کنیم

دکتر رضایی معاون آموزشی دندانپزشکی دانشگاه آزاد در پاسخ به این سوال می‌گوید: همانطور که گفته شد مکیدن انگشت در

کودکان کمتر از پنج سال و به خصوص در دو سال اول زندگی، جای نگرانی ندارد.

وی می‌گوید: اولین گام برای درمان این عادت دهانی درک تکامل احساسی کودک است و مادران باید بدانند که این عادت امری طبیعی است که برای شاداب و سالم بودن کودک ضروری است.

پس از این درک، ایجاد محیطی طبیعی، امن و آرام برای کودک و داشتن برنامه غذایی صحیح مهمترین عاملی است که موجب ترک این عادت می‌شود.

این متخصص دندانپزشکی کودکان می‌گوید: سن جادویی برای درمان این عادت در کودکان سن ۵ سالگی است زیرا در این سن کودک می‌تواند درک کافی از محیط داشته باشد و مشکلات آتی این عادت را بفهمد.

وی می‌گوید درمان مداخله‌ای زمانی همراه با موفقیت است و توصیه می‌شود که کودک خود بخواهد این عادت را ترک کند و در صورت تحمیل جواب نمی‌دهد و نقش والدین در این زمینه بسیار مهم است.

سه راه متفاوت برای درمان مکیدن انگشت

۱ - درمان یادآوری

در این روش یک باند و یا نوار ضد آب روی انگشت جهت یادآوری گذاشت می‌شود که تا ترک عادت این باند و نوار روی انگشت باید باقی بماند.

ریختن فلفل و انجام کارهای تنبیهی در این روش از درمان نتیجه بخش نیست.

۲ - سیستم پاداش

در این روش بین کودک و والدین و دندانپزشک قراردادی بسته می‌شود که طبق آن کودک اگر زمان مکیدن انگشت را کاهش دهد، جایزه می‌گیرد و این پاداش به تدریج افزایش می‌یابد تا زمانی که عادت ترک بشود.

۳ - بهره‌گیری از دستگاه‌های ارتودنسی

در این روش دستگاه‌های مخصوص ارتودنسی توسط دندانپزشک روی دندان نصب می‌شود که هم بلع نوزادی را تصحیح می‌کند و هم از مکیدن انگشت جلوگیری می‌کند.