

손가락 빨기·손톱 물어뜯기

1쪽 · 연령별로 흔한 범위와 관찰할 변화를 구분해요.

연령별 관찰 카드

0~2세

손가락 빨기는 흔한 자기진정 행동

잠들기 전·낮선 상황에서 늘어나는지, 피부가 짓무르지 않는지 봅니다. 강제로 손을 빼거나 고정하지 않습니다.

2~3세

낮 동안의 빈도와 치아 변화를 함께 확인

만 3세 전후 정기 치과에서 빈도·기간·강도를 알립니다. 흔한 행동이어도 치아 보호 상담은 일찍 시작할 수 있습니다.

3~5세

손톱 물어뜯기가 흔히 시작되는 시기

아이가 바꾸고 싶어 할 때 짧은 목표를 정합니다. 피곤함·기다림·화면 시청처럼 반복되는 상황을 먼저 바꿉니다.

5~7세

지속 여부보다 손상과 생활 방해를 확인

영구치가 나기 시작한 뒤에도 빠는 행동이 잦거나 상처·말하기·먹기·또래 생활에 영향이 있으면 상담합니다.

기억하기 · 발달상 흔한 시기와 치아를 보호하기 위해 상담을 시작할 시점은 다를 수 있습니다. 연령표는 아이를 평가하는 합격선이 아니라 관찰 안내입니다.

압박 없이 돕는 4단계

2쪽 · 아이가 일부터 하는 버릇으로 단정하지 않고 패턴과 필요를 봅니다.

1. 관찰	3~7일 동안 언제·어디서·바로 전 상황·지속 시간을 적어요. “또 하네”라고 알리지 않고 보호자만 조용히 기록합니다.
2. 함께 정하기	아이에게 바꾸고 싶은지 묻고, 알아차림 신호 하나를 합의해요. “손이 입으로 갈 때 내가 조용히 손을 잡아 알려 줘도 될까?”
3. 대체하기	상황에 맞는 손·몸의 진정 행동을 가까이 두어요. 말랑한 공 쥐기, 손 포개기, 손가락 꼭 눌렀다 펴기처럼 쉬운 선택을 줍니다.
4. 되돌아보기	‘안 한 횟수’보다 알아차리고 다른 행동을 고른 과정을 말해요. “기다리기 힘들 때 공을 쥐었구나.” 압박이 커지면 목표를 낮춥니다.

하지 않기

- ☐ 놀리기·야단·비교 ☐ 억지로 손 빼기·고정하기 ☐ 아이 동의 없는 감시표
- ☐ 입·피부에 임의로 물질 바르기 ☐ 잠든 아이에게 의지로 멈추라고 요구하기

의료진에게 확인할 신호

피부가 붉게 번짐·부기·열감·고름·심한 통증·계속되는 출혈 / 앞니가 맞지 않거나 튀어나오는 변화 / 씹기·말하기 불편 / 잠·식사·놀이·등원에 큰 방해 / 심한 불안 또는 스스로 다치는 행동

즉각적인 호흡곤란·의식 저하·청색증은 119. 이 자료는 진단이 아니며, 걱정되는 변화는 소아청소년과·소아치과에 확인하세요.