



忍不住吸手指 小心病從口入

文 / 陳信儒 (雙和醫院家庭醫學科醫師) 圖 / 鰻魚田

暑假過後，小田要上小學一年級了，但她有個從幼兒園就改不了的壞習慣——吸手指。每次只要小田專注在某件事上，總會不自覺把右手食指塞入嘴裡吸吮。雖然媽媽總是溫柔的提醒小田：「手指上的細菌會跟著

進到肚子裡！」小田聽了會紅著臉把手放下，可是過一陣子仍會不知不覺的吸手指。眼看開學日越來越近，小田和媽媽決定一起努力，澈底戒除這個壞習慣。到底該怎麼做呢？



醫療大小事

嬰兒時期，許多小朋友會以「吸吮」獲得安全感。隨年齡增長，雖然孩子不再使用奶嘴，但身體記憶仍保留舔舐的溫暖感受，手指成了「替代品」，當緊張、無聊或害怕的情緒出現，就會不自覺的吸手指。幼兒常靠「把東西放進嘴裡」了解世界，如果這

段探索期拖太久，又沒人以其他方式引導孩子表達好奇，就可能使吸手指變成習慣。有些小孩甚至把這個動作當成提高專注力的方法，只要遇到困難就吸一下，其實是大腦尋找

「舒適感」的訊號。人的雙手容易沾染細菌與病毒，吸手指會把它們全吃下肚，雖然身體有免疫系統抵抗，但如果「敵軍」太多，仍可能感冒、生病。

手指長時間抵在上排門牙後方，牙齒會往外傾斜，形成「小虎牙」，導致咬合不正，等之後換牙完成，想矯正就必須戴牙套，既花時間又辛苦。唾液裡含有能分解食物



的澱粉酶，指尖如果反覆接觸，容易乾裂脫皮，甚至長倒刺。吸手指的舉動也可能被取笑，讓人尷尬，影響自信心。

想改掉這個習慣需要耐心。先找出想吸手指的原因，是覺得功課太難，還是上課太無聊？了解成因才能對症下藥。以下提供一些方法，希望能幫助改善。

● 找替代物：想吸手指時，可以改為握住橡皮球，做些別的事，分散注意力。



● 身體覺察：覺得焦躁時，試著深呼吸三次，喝一口水，或在心中默數一到十，把注意力拉回自己身上。

● 設定目標：幫自己訂下目標，或與爸媽達成協議，如果整天沒吸手指，就能收集一枚貼紙，集滿五張可以兌換「禮物」。目標越容易達成，越能累積成就感。

保持雙手乾淨及清爽很重要。如果手又髒又黏，有些小朋友會想用嘴「清潔」，適時洗手、擦乾，再抹上無香料的護手霜，就能戒除吸手指的壞習慣。

醫師有話說

唾液中含有一種「澱粉酶」，能分解白飯與麵條中的澱粉，幫助消化，還含有「免疫球蛋白」，專門消滅

壞菌。吸手指時，唾液會沖掉手上的細菌，帶入食道。這時，如果細菌較少，免疫球蛋白能迅速運作，一旦壞菌數量龐大，免疫球

蛋白築起的防線就會被突破，人因此生病。嘴裡溫暖潮溼，是細菌增生的溫床，黏在牙上的壞菌也會腐蝕琺瑯質，造成蛀牙。