



2022.9.16

普段、お子さまの爪のケアはどのように行っていますか？小さく、薄く割れやすいのに伸びるのが早い子どもの爪。なかなかうまく切れなかったり、引っかかって割れてしまったり…爪切りを嫌がる子もいます。なかなか教えてもらう機会がない爪のケアですが、適当に切っていると成長に様々な影響が出て悪循環になることも。今回はそんな爪についての情報をご紹介します。



足の爪が伸びてくるとまるくなる… 原因は靴下かも！？

靴下はよく伸びるので、サイズアウトしていることになかなか気づきにくいものです。

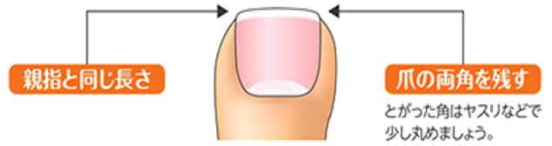
しかし、サイズが小さすぎると足の指と爪が圧迫されて、爪が下に向かって伸びてしまうことがあります。歩くたびに圧迫されたり、靴下にしわが出来やすかったり、かかとがずれてしまうと裸足の時と違った力の入れ方になり、歩きづらくなったり、外反母趾や姿勢が悪くなることもあります。

もちろん、靴のサイズと形が合っているかも大切です。大きすぎても小さすぎても、爪や足に同じような影響があります。定期的に足のサイズを調べ、きちんと足に合った靴と靴下を履かせてあげるようにして下さい。

手も足も

スワエアオフ

爪の先端は四角い形が理想的



誤った切り方の例



爪の悩み

ありませんか??



加減が難しく、深爪になってしまうときは…

はさみや爪切りだと一度に深く切れたり、切り口から二枚爪になることもあります。そんな時は子ども用の”やすり”を使ってみましょう。

子どもの薄い爪にも負担が少なく、切りすぎることがありません。また、やすりを使うときはできるだけ一方方向に擦るように使い、お風呂に入った後などの爪が柔らかい時を避けて使うようにしましょう。



割れてしまった爪

爪の保湿をしましょう！

爪の潤いが不足すると爪が反り返ったり（スプーンネイル）、二枚爪になることも。特に子どもの爪は薄くて乾燥しやすいので、赤ちゃん用のオイルやクリームで保湿しましょう。



二枚爪

爪切りを嫌がってしまう…

爪切りを嫌がって動いてしまい、深爪になったりすることもあります。嫌がって暴れてしまうときは、一緒に歌を歌いながら切ったり、抱っこをしながら切ったり、テレビを見せて注意をそらしたりなるべく動かないよう意識するといいかもかもしれません。

もしも、爪の周囲が赤くなって痛がる時は皮膚科の受診をおすすめします。