



What the Experts Say

THUMB SUCKING

WHY IT IS IMPORTANT

Sucking is a normal self-soothing behavior and should be ignored among babies and young children. Most children will grow out of pacifier and thumb sucking by the time they start school. Usually children give up thumb sucking on their own by age 4. Thumb sucking in the school-age years may lead to dental problems and teasing by other children.



WHAT YOU CAN DO

There is no need to stop thumbsucking in a child's first four years. If the habit continues beyond the preschool years, you and parents can work together to help the child gradually stop.

Avoid creating a power struggle. Pulling the thumb out of the child's mouth, talking negatively about the habit, scolding, or slapping the hand are not helpful. All of these can make the child more determined to thumb suck or to do it secretly.

Instead, talk to the child about thumb sucking in a calm, positive way.

- ✔ Use a mirror to show what thumb sucking is doing to teeth. (Is there a gap between upper and lower teeth?)
- ✔ Look at the callus or wrinkled, rough skin on thumb.
- ✔ Ask if the child would like to stop thumb sucking. If the child says yes, work with the child and their parents to develop a plan. Monitor the child closely during the first difficult days to comfort and distract.
- ✔ Plan activities to occupy hands such as drawing, crafts, puzzles, and games.
- ✔ Use a reminder on the top part of the thumb during the daytime, such as a Band-Aid, but allow the child to make the choice to wear them or not.
- ✔ Advise parents to limit television or other situations that might trigger the sucking habit for the first few weeks.
- ✔ Praise the child when not sucking thumb at times when he or she used to.

Thumb sucking is normal. Most children stop thumb sucking on their own by age 4.



- ✔ Use incentives such as visible rewards (stars on a chart or coins in a special jar). You can reward a child with things like extra playground time, a new toy, or a book when progress is made. Do not use foods or drinks as rewards.
- ✔ Coating your child's thumb with yucky-tasting liquids, such as hot sauce or nail polish, is not recommended. This can create a lot of stress for the child and may even be a safety hazard. Talk to a doctor first.

Sucking during naps or nighttime may be harder to stop for children who use it to relax and fall asleep. For the first week at least, caregivers should be available to help the child learn to fall asleep without sucking.

Provide these supports:

- ✔ Help the child understand that the sleeptime thumb sucking is not his fault. (“That old thumb just sneaks in and you don't even know it because you're sleeping.”)
- ✔ Cover the hand with a long, cotton sock, a glove, or puppet sock to remind the child not to suck. Make it fun rather than a penalty. If they don't want something on their hand, don't force it.
- ✔ Make tuck-in time special. Read books and cuddle to help the child feel safe and soothed.

When to Seek Professional Help

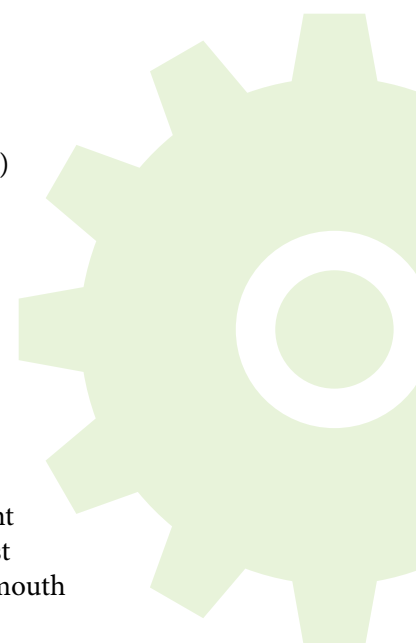
Advise parents to consult a dentist or a doctor if thumb sucking continues after permanent teeth come in and motivational or reminder strategies have not worked. The child's dentist or pediatrician may prescribe a bitter medication to coat the thumb, suggest the use of a mouth appliance, or make a referral to an expert on thumb sucking trained to help.

WHAT THE EXPERTS SAY

Thumb sucking is a survival reflex for babies. Ultrasounds show many babies suck their thumbs during pregnancy as early as the 29th week. Babies may suck their thumb, another finger, or their fist to self-soothe. They are more likely to suck their fingers when they are teething or when there are problems with feedings, such as too rapid of a flow in milk or a change in feeding schedule. As these problems resolve, thumb sucking may decrease.

Some children need sensory input gained by putting things in their mouths to help with self-regulation. They are more likely to suck on fingers when they are tired, bored, sick, upset, or when not using their hands to play.

Use positive methods to help older children quit thumb sucking. Use praise and incentives instead of shaming or scolding.



Consult a dentist or doctor if thumb sucking continues past preschool and motivational strategies have not worked.



Most children stop thumb sucking without help by age 4. The American Dental Association and the American Academy of Pediatrics recommend it be stopped before permanent teeth come in at ages 6 or 7 to avoid problems with teeth and jawline. If continued at this point, thumb sucking could cause crooked teeth, an overbite (buck teeth) or crossbite in the back teeth, deformities of the fingers, and speech difficulties.

These effects depend on how often and how long the child thumb sucks, where the finger is placed in the mouth, and the age the child stops.

Thumb sucking can lead to teasing and rejection by peers. First-grade children who still thumb suck are less well thought of by their classmates and perceived as less intelligent, happy, and desirable as friends. Negative reactions from classmates may cause emotional problems.

Adults should provide patient, reassuring support to help school-age children discontinue finger-sucking habits.

RESOURCES

Learn more about self-comforting habits and how to manage thumb-sucking.

American Academy of Pediatrics

Healthychildren.org

Learn about ways to promote healthy dental development.

American Dental Association

www.ada.org

REFERENCES

American Academy of Pediatrics. (2012) Pacifiers and Thumb Sucking. Retrieved May 4, 2020, from <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic/Pages/Pacifiers-and-Thumb-Sucking.aspx>

American Dental Association (2007). Thumb sucking and pacifier use. *The Journal of the American Dental Association*, 138(8), 1176. <https://doi.org/10.14219/jada.archive.2007.0331>

Davidson, L. (2008). Thumb and finger sucking. *Pediatrics in Review / American Academy of Pediatrics*, 29(6), 207–208. <https://doi.org/10.1542/pir.29-6-207>

Friman PC, McPherson KM, Warzak WJ, Evans J. Influence of thumb sucking on peer social acceptance in first-grade children. *Pediatrics*. 1993;91:784.

Original Authors
Patti Bokony, Teri Patrick
2020 Revision Authors
Robyn Rektor, Melanie Chapin-Critz



Lo que dicen los expertos

CHUPARSE EL PULGAR

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Chupar es un comportamiento normal para tranquilizarse y debería ignorarse entre los bebés y los niños pequeños. La mayoría de los niños dejan el chupón y chuparse el pulgar para cuando es tiempo que ellos comiencen la escuela. Usualmente los niños dejan de chuparse el pulgar por sí solos alrededor de los 4 años de edad. Chuparse el pulgar en edad escolar puede conducir a problemas dentales y burlas de otros niños.



QUE PUEDE HACER

No hay necesidad de detener que el niño succione su pulgar durante los primeros 4 años de edad. Si el hábito continúa más allá de la edad pre-escolar, usted y padres pueden trabajar juntos para ayudar al niño a parar gradualmente.

Evite crear una lucha de poder. Jalar el dedo fuera de la boca del niño, hablando negativamente sobre el hábito, regañando o golpeando la mano no es de ayuda. Todo esto puede hacer que el niño decida seguir chupando el pulgar o hacerlo en secreto. En lugar, hable con el niño sobre chupar el dedo de una manera calmada y positiva.

- ✔ Use el espejo para mostrar lo que chupar el dedo está haciendo a los dientes. (¿Hay un espacio entre los dientes de arriba y los dientes de abajo?)
- ✔ Ves el callo o como se arruga, la piel áspera en el pulgar.
- ✔ Pregunte al niño si le gustaría dejar de chuparse el pulgar. Si el niño dice si, trabaje con el niño y sus padres para desarrollar un plan. Monitoree el niño de cerca durante los primeros días difíciles para confortarlo y distraerlo.
- ✔ Planea actividades que ocupen las manos como es; dibujar, artesanías, rompecabezas y juegos.
- ✔ Use un recordatorio en la parte superior del dedo durante el día, como es un curita, pero permita que el niño escoja usarlo o no.
- ✔ Aconseje a los padres a limitar el tiempo que ve televisión u otras situaciones que podrían provocar el hábito de chuparse el dedo en las primeras semanas.

Chuparse el pulgar es normal. La mayoría de los niños paran de chupar el dedo por sí solos para cuando tienen 4 años de edad.



- ✓ Alabe el niño cuando no se chupe el dedo en ocasiones cuando él o ella solían hacerlo.
- ✓ Use incentivos como recompensas visibles como (estrellas en una gráfica o monedas en un tarro especial). Usted puede premiar al niño con cosas como tiempo extra para jugar, un juguete nuevo o un libro, cuando él progrese. No use comida o bebidas como premios.
- ✓ Cevestir el dedo de su hijo con líquidos que tengan sabor asqueroso, como salsa picante o pintura de uñas, no es recomendable. Esto puede crear bastante estrés para el niño y podría también ser peligroso. Hable con un doctor primero.

Use métodos positivos para ayudar a los niños mayores a dejar de chuparse el pulgar. Use elogios e incentivos en lugar de avergonzar o regañar.



Parar de chuparse el dedo durante la siesta o durante la noche podría ser más difícil, para los niños que lo usan para calmarse y quedarse dormido. Por lo menos durante la primera semana, alguien que le cuide deberá estar disponible para ayudar al niño a aprender a quedarse dormido sin chupar.

Proporcione estos apoyos:

- ✓ Ayude al niño a entender que chupar el dedo mientras duerme no es su culpa. ("Ese viejo dedo se mete y tu ni cuentas te das porque estás durmiendo".)
- ✓ Cubra la mano con un calcetín de algodón largo, un guante o un titero de calcetín para recordar al niño no chuparse el dedo. Hazlo divertido en lugar de penalizar. Si ellos no quieren nada en su mano, no lo force.
- ✓ Haga, meterlo en la cama a la hora de dormir un tiempo especial. Lea libros y abrácelo para hacerlo sentir seguro y tranquilizarlo.

Cuando buscar ayuda profesional

Aconseje a los padres consultar un dentista o doctor si chuparse el pulgar continúa después que los dientes permanentes han salido y estrategias motivacionales o recordatorios no han funcionado. El dentista o el pediatra del niño podrían prescribir medicina amarga para cubrir el dedo, sugerir el uso de aparatos bucales o referir a un experto en chupar el pulgar entrenado para ayudar.

LO QUE DICEN LOS EXPERTOS

Chuparse el pulgar es un reflejo de supervivencia para los bebés. Ultrasonidos muestran muchos bebés chupando su pulgar durante el embarazo tan temprano como a las 29 semanas. Los bebés podrían chupar el pulgar, otro dedo o su puño para auto tranquilizarse. Es más probable que ellos chupen su pulgar si sus dientes están saliendo, cuando hay problemas con la alimentación o si el flujo de la leche es muy rápido o con el horario en el que se le alimenta. Cuando estos problemas se resuelvan, chuparse el pulgar puede disminuir.

Consulte un dentista o doctor si chuparse el pulgar continúa después de edad pre-escolar y estrategias motivacionales no han funcionado.



Algunos niños necesitan obtener información sensorial al poner cosas en sus bocas para ayudar con autorregulación. Será más posible que ellos chupen sus dedos cuando están cansados, aburridos, enfermos, tristes o cuando no están usando sus manos para jugar.

La mayoría de los niños paran de chupar su pulgar sin ayuda para cuando tienen 4 años. La Asociación Dental Americana y La Academia Americana de Pediatras recomiendan que debe parar antes de que los dientes permanentes salgan, a la edad de 6 o 7 años para evitar problemas con dientes y mandíbula. Si continua a este punto, chupar el pulgar podría causar diente chuecos, mordida defectuosa o mordida cruzada en los dientes posteriores, deformidades en los dedos y dificultades del habla.

Estos efectos dependen en qué tan seguido y por cuánto tiempo el niño chupa el pulgar, donde pone el dedo en su boca y la edad a la que el niño para de hacerlo.

Chuparse el pulgar puede conducir a burlas y rechazo por parte de sus compañeros. En primer grado los niños que siguen chupando el pulgar, sus compañeros de clase piensan mas mal de ellos y le perciben como menos inteligentes, felices y deseables como amigos.

Reacciones negativas de sus compañeros de clase puede causar problemas emocionales. Adultos deberían proporcionar con paciencia y confianza, ayuda a los niños en edad escolar para que puedan discontinuar los hábitos de chupar el pulgar.

RECURSOS

Aprenda más sobre hábitos reconfortantes y como controlar chupar el pulgar.

Academia Americana de Pediatría

<https://www.healthychildren.org/spanish/paginas/default.aspx>

Aprenda maneras de promover el desarrollo de higiene dental.

Asociación Dental Americana

www.ada.org

REFERENCIAS

American Academy of Pediatrics. (2012) Pacifiers and Thumb Sucking. Retrieved May 4, 2020, from <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic/Pages/Pacifiers-and-Thumb-Sucking.aspx>

American Dental Association (2007). Thumb sucking and pacifier use. *The Journal of the American Dental Association*, 138(8), 1176. <https://doi.org/10.14219/jada.archive.2007.0331>

Davidson, L. (2008). Thumb and finger sucking. *Pediatrics in Review / American Academy of Pediatrics*, 29(6), 207–208. <https://doi.org/10.1542/pir.29-6-207>

Friman PC, McPherson KM, Warzak WJ, Evans J. Influence of thumb sucking on peer social acceptance in first-grade children. *Pediatrics*. 1993;91:784.

Original Authors

Patti Bokony, Teri Patrick

2020 Revision Authors

Robyn Rektor, Melanie Chapin-Critz