

รวมเคล็ดลับ เข้าใจพัฒนาการลูกน้อย 2 ขวบขึ้นไป
บทความ

เด็กกัดเล็บตัวเองปกติไหม เสี่ยงติด เชื้อหรือเปล่า

พ.ย. 20, 2024

4 นาที

เด็กกัดเล็บ เป็นพฤติกรรมที่พบได้ในเด็กตั้งแต่อายุ 3-4 ไปขึ้นไป เกิดขึ้นได้หลายสาเหตุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมติดนิ้วร่วมด้วย คุณพ่อคุณแม่หลายท่านคงกังวลใจเพราะเห็นลูกชอบกัดเล็บบ่อย ๆ กลัวว่าจะติดเป็นนิสัยทำให้เสียบุคลิก และมีความกังวลเรื่องสุขภาพอื่น ๆ ตามมา แล้วอาการเด็กชอบกัดเล็บจะหายเป็นปกติไหม มีแนวทางแก้ไขพฤติกรรมเด็กกัดเล็บยังไงบ้าง เพื่อให้ลูกน้อยหยุดพฤติกรรมเป็นเด็กที่ชอบกัดเล็บตั้งแต่เนิ่น ๆ

คำถามที่พบบ่อย

ลูกหนูกัดเล็บเฉพาะตอนดูการ์ตูนหรือเวลาทำการบ้านค่ะ แบบนี้เป็นแค่นิสัยไม่ดีเฉยๆ หรือเปล่า?

คลิก

เป็นข้อสังเกตที่ดีมากเลยคะ การกัดเล็บในสถานการณ์เหล่านี้มักจะเป็นวิธีที่เด็กใช้จัดการกับอารมณ์โดยไม่รู้ตัวค่ะ ตอนดูการ์ตูนอาจจะเป็นการแสดงความตื่นเต้น ส่วนตอนทำการบ้านอาจเป็นวิธีระบายความเครียดหรือความกังวลเล็กๆ น้อยๆ ค่ะ ลองใช้วิธีเบี่ยงเบนความสนใจโดยการให้เขาบีบลูกบอลนุ่มๆ หรือดินน้ำมันแทนดูนะคะ แต่หากพฤติกรรมนี้ดูจะรุนแรงขึ้น หรือส่งผลกระทบต่อสมาธิของน้องอย่างชัดเจน การปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาการเด็กก็เป็นสิ่งที่ดีที่สุดค่ะ

หนูเปลือยหรือตีมือลูกเวลาเขาเริ่มกัดเล็บค่ะ แต่ดูเหมือนจะยิ่งทำบ่อยขึ้น ควรทำยังไงดี?

คลิก

เข้าใจความรู้สึกคุณแม่เลยคะว่าเป็นสัญชาตญาณที่อยากจะหยุดพฤติกรรมนั้นทันที แต่การดูหรือลงโทษมักจะยิ่งเพิ่มความเครียดและความกังวลให้น้อง ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการกัดเล็บอยู่แล้วค่ะ มันอาจจะยิ่งทำให้เขากัดเล็บมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว ลองเปลี่ยนเป็นการเตือนเบาๆ อย่างอ่อนโยน เช่น "เอามือออกจากปากนะลูก" หรือเข้าไปจับมือเขาแล้วชวนไปทำกิจกรรมอื่นแทนค่ะ แต่หากคุณแม่รู้สึกว่ารับมือได้ยากและพฤติกรรมของน้อง

รุนแรงขึ้น การปรึกษาแพทย์หรือนักจิตวิทยาเด็กก็เป็นทางออกที่สามารถช่วยหาแนวทางที่เหมาะสมได้ค่ะ

ลูกจะเข้าโรงเรียนแล้วค่ะ กังวลว่าเพื่อนจะล้อเรื่องเล็บกัดๆ ควรจะจัดการปัญหานี้เร่งด่วนไหมคะ?

คลิก

เข้าใจความกังวลของคุณแม่มากๆ เลยค่ะ ผลกระทบทางสังคมก็เป็นเรื่องสำคัญ เราสามารถช่วยเขาได้โดยการตัดเล็บให้สั้นเรียบอยู่เสมอเพื่อลดความอยากรัด และพูดคุยกับเขาเรื่องความสะอาดและเชื้อโรคอย่างง่ายๆ ค่ะ แต่สิ่งสำคัญคืออย่าสร้างความคิดดันทให้เขามากเกินไปนะคะ เพราะอาจจะยิ่งทำให้เขากังวลและกัดเล็บมากขึ้นไปอีก หากพฤติกรรมนี้ดูจะส่งผลกระทบต่อความมั่นใจของน้องอย่างมาก การปรึกษาแพทย์ก่อนเข้าโรงเรียนเพื่อวางแผนรับมือก็เป็นความคิดที่ดีค่ะ

สรุป

- พฤติกรรมเด็กชอบกัดเล็บ เกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ได้แก่ ลูกน้อยรู้สึกเบื่อ อยากรีกร้อง ความสนใจ การเลียนแบบ พันธุกรรม ดินนิสัยดูดนินมาตั้งแต่ยังเป็นทารก และความเครียด
- หากพ่อแม่ปล่อยให้เด็กกัดเล็บบ่อย ๆ อาจทำให้ฟันผิดรูป เล็บมือและนิ้วมือผิดปกติไป และอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและเสียบุคลิกภาพได้
- ลูกน้อยที่มีพฤติกรรมกัดเล็บบ่อย ๆ พ่อแม่อย่าชะงัวใจเพราะอาจเป็นสัญญาณของภาวะทางจิต เช่น โรคซึมเศร้า มีความวิตกกังวล โรคสมาธิสั้น หรือโรคกัดเล็บเรื้อรัง เป็นต้น คุณแม่ต้องคอยสังเกตลูกน้อย และปรึกษาแพทย์หากเด็กมีพฤติกรรมที่รุนแรงขึ้น

เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กชอบกัดเล็บตัวเอง เกิดจากอะไร
- ลูกชอบกัดเล็บ อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพลูกได้
- เด็กกัดเล็บบ่อย อาจเสี่ยงสภาวะทางจิต
- วิธีรับมือและป้องกันเด็กกัดเล็บ

เด็กชอบกัดเล็บตัวเอง เกิดจากอะไร

พฤติกรรมเด็กชอบกัดเล็บ เกิดขึ้นได้หลายสาเหตุที่อาจเกิดขึ้นมาจากสภาวะทางจิตใจของเด็ก หรือเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเองโดยไม่รู้ตัวของลูกน้อย เช่น

1. รู้สึกเบื่อ ไม่มีกิจกรรมที่น่าสนใจ

เด็กหลายคนแก้อาการเบื่อ ด้วยการกัดเล็บซึ่งเป็นอาการเบื่อหน่ายทางจิตใจทำให้เด็กแสดงออกด้วยการกัดเล็บ

2. เรียกร้องความสนใจ

การแสดงออกของเด็กแต่ละคนไม่เหมือนกัน เด็กบางคนอาจแสดงความรู้สึกไม่พอใจหรือมีพฤติกรรมก้าวร้าว โดยการเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ด้วยการกัดเล็บขึ้นมาได้

3. เลียนแบบพฤติกรรมคนในครอบครัว

เด็กที่อยู่ในวัยเรียนรู้มักจะชอบเลียนแบบพฤติกรรมของคนในครอบครัว หากลูกน้อยเห็นมีใครกัดเล็บอาจทำให้เด็กชอบกัดเล็บตามไปด้วย

4. พันธุกรรม

มีการศึกษาพบว่า เด็กที่ชอบกัดเล็บร้อยละ 36.8 มักมีคนในครอบครัวอย่างน้อยหนึ่งคนกัดเล็บด้วย ปัญหาเด็กกัดเล็บจึงอาจมีความเกี่ยวข้องกับพันธุกรรม

5. ติดการดูทีวีตอนเป็นทารก

เด็กไทยหลายคนมักติดการดูทีวีมาตั้งแต่ยังเล็ก ทำให้หลายคนมีพฤติกรรมกัดเล็บร่วมด้วย

6. ความเครียด

ในเด็กบางคนที่มีภาวะกดดันตัวเองพอเจอกับความเครียด หรือวิตกกังวลไม่รู้จะจัดการกับอารมณ์อย่างไรดี จึงอาจมีการแสดงพฤติกรรมแผลอกัดเล็บขึ้นมาเพื่อให้ตัวเองได้รู้สึกคลายความเครียดลงมาบ้าง

ลูกชอบกัดเล็บ อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพลูกได้

พฤติกรรมเด็กกัดเล็บเป็นสิ่งที่คุณแม่ไม่ควรมองข้าม เพราะไม่เพียงแต่เกิดผลเสียทางด้านบุคลิกภาพแต่ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพของลูกน้อยได้ ได้แก่

- **ฟันผิดรูป:** เด็กที่ชอบกัดเล็บมักใช้ฟันหน้าขย้ำ ๑ ซึ่งการกระทำแบบนี้บ่อย ๆ จะทำให้การสบฟันของฟันหน้าผิดปกติหรือผิดรูป นอกจากนี้ยังเสียงทำให้ฟันหน้าแตกหรือบิ่นจนทำให้เกิดการอักเสบร่วมด้วย
- **เล็บและนิ้วผิดรูป:** เด็กที่กัดเล็บเป็นเวลานาน คุณแม่จะสังเกตเห็นว่าเล็บมักจะสั้นอยู่ตลอดเวลาจนอาจทำให้รูปร่างของเล็บผิดปกติ และอาจส่งผลให้ปลายเล็บไม่สามารถสร้างขึ้นมาใหม่ได้
- **เสียบุคลิก:** เด็กที่มีนิสัยกัดเล็บทั้งที่ตั้งใจกัดเล็บและเผลอกัดเล็บไม่รู้ตัวอาจส่งผลเสียต่อบุคลิกภาพที่จะติดนิสัยไปจนโตได้
- **ติดเชื้อโรค:** เชื้อโรคมักจะติดอยู่ที่ปลายเล็บ เมื่อลูกน้อยกัดเล็บบ่อย ๆ อาจทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเริ่มที่นิ้วและริมฝีปาก หูดที่นิ้ว ยังอาจทำให้เกิดเชื้อราขึ้นที่บริเวณเล็บอีกด้วย



เด็กกัดเล็บบ่อย อาจเสี่ยงสภาวะทางจิต

อาการเด็กกัดเล็บอาจเกิดขึ้นได้ในเด็กที่เข้าข่ายเสี่ยงต่อภาวะทางจิต เช่น เกิดภาวะวิตกกังวล โรคซึมเศร้า โรคเด็กสมาธิสั้น หรือโรคกัดเล็บเรื้อรัง เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้คุณพ่อคุณแม่สามารถ

สังเกตได้จาก

1. แสดงอาการอื่นร่วมด้วย

เด็กบางคนนอกจากชอบกัดเล็บแล้วยังมีอาการเหม่อลอย ดิ่งผมตัวเอง ชอบเกาผิวหนัง เผลอกัดริมฝีปาก หรือมักเข่าขาตลอดเวลา อาจเป็นสัญญาณของภาวะเสี่ยงทางจิตได้

2. กัดเล็บไม่รู้ตัว

เด็กบางคนมักเผลอกัดเล็บไม่รู้ตัวเมื่อมีอาการเหม่อลอย หรือกำลังจดจ่ออยู่กับบางสิ่งบางอย่างมากจนเกินไป ซึ่งเป็นอาการที่เสี่ยงต่อภาวะทางจิต

3. กัดเล็บจนเล็บผิดรูป

คนที่มีภาวะเครียดหรือกดดันตัวเองมาก ๆ อาจแสดงออกด้วยการกัดเล็บจนเกิดแผล หรือเล็บผิดรูป

4. หลีกเลียงไม่ให้ผู้อื่นเห็นเล็บ

หากคุณแม่พบว่าลูกน้อยมีพฤติกรรมซ่อนมือและเล็บ ไม่ยอมให้ผู้อื่นเห็น อาจเป็นหนึ่งในสัญญาณของเด็กที่มีภาวะทางจิต เพราะมีความรู้สึกอายมือและเล็บที่อาจเต็มไปด้วยแผลหรือเล็บผิดรูป

5. ทะเลาะกับพ่อแม่บ่อย

ลูกน้อยมักแสดงท่าทีโวยวายและทะเลาะกับพ่อแม่บ่อย ๆ เพียงเพราะถูกห้ามไม่ให้กัดเล็บ

วิธีรับมือและป้องกันเด็กกัดเล็บ

เมื่อพ่อแม่เห็นลูกมีพฤติกรรมชอบกัดเล็บอย่างหนึ่งนอนใจ ให้รีบจัดการปรับพฤติกรรมลูกกัดเล็บก่อนที่จะกลายเป็นนิสัยติดตัวจนโตเป็นผู้ใหญ่ โดยมีวิธีการดังต่อไปนี้

1. หมั่นตัดเล็บลูกให้สั้น

คุณแม่ควรตัดเล็บลูกน้อยให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อป้องกันเด็กกัดเล็บ ในเด็กที่โตขึ้นมาหน่อยสามารถตัดเล็บเองได้ คุณแม่ควรหากรรไกรตัดเล็บส่วนตัวให้ลูกเพื่อที่เด็กจะได้หยิบมาใช้ได้ตลอดเวลา

2. พูดคุยและให้กำลังใจลูก

คุณแม่อาจใช้วิธีอธิบายอย่างใจเย็นให้ลูกฟังว่าทำไมลูกไม่ควรกัดเล็บ การที่เด็กกัดเล็บมีผลเสียอะไรบ้าง และแนะนำให้ลูกเลิกกัดเล็บไปด้วยกัน

3. ห้ามดุลูก

คุณแม่ไม่ควรใช้การข่มขู่ ดุด่าด้วยถ้อยคำที่รุนแรง กระทบมือ หรือตีมือลูกน้อย เพราะอาจทำให้เด็กรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้น และกัดเล็บบ่อยมากขึ้นได้

4. ใช้สารที่ไม่ปลอดภัยแต่มีรสไม่พึงประสงค์ทาเล็บ

คุณแม่อาจเลือกใช้บอระเพ็ดทาที่นิ้วเพื่อเป็นการเตือนว่าถ้าลูกเผลอกัดเล็บ ลูกจะได้รับความระคายเคือง เด็กจะรู้ว่าไม่ควรกัดเล็บ และควรพูดชื่นชมลูกเมื่อลูกเอานิ้วออก ลูกน้อยจะได้มีกำลังใจในความพยายามที่จะหยุดพฤติกรรมกัดเล็บ

5. ใช้กิจกรรมเบี่ยงเบนความสนใจ

พาไปทำกิจกรรมที่น่าสนใจ เช่น การวิ่งเล่นนอกบ้าน หรือให้ลูกทำกิจกรรมเสริมพัฒนาการ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของลูกน้อย

6. ปรึกษาแพทย์

เมื่อลูกน้อยมีปัญหาชอบกัดเล็บ คุณแม่สามารถขอคำแนะนำจากกุมารแพทย์เพื่อที่คุณหมอจะได้ให้แนวทางในการปรับพฤติกรรมของลูกน้อย โดยคุณหมออาจใช้วิธีทั้งแบบที่ใช้ยาและไม่ใช้ยาในการหยุดพฤติกรรมกัดเล็บของเด็ก

พฤติกรรมเด็กกัดเล็บ เป็นพฤติกรรมที่สามารถปรับแก้ได้หากคุณพ่อคุณแม่สังเกตเจอตั้งแต่เนิ่น ๆ ในกรณีที่เด็กกัดเล็บบ่อยพร้อมกับมีพฤติกรรมอื่น ๆ ที่เข้าข่ายว่าอาจมีภาวะทางจิตใจ เช่น เหม่อลอย ทะเลาะกับผู้อื่นบ่อย ๆ ไม่ชอบให้ใครเห็นมือ ชอบดึงผมตัวเอง ให้คุณแม่พาลูกน้อยไปพบแพทย์เพื่อเข้ารับการรักษาและขอคำแนะนำแนวทางในการรักษาอาการของลูกน้อยต่อไป

บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- อาการโนว่าท้อง กังวลไปเองว่าท้อง พร้อมวิธีเช็คอาการตัวเอง
- ขนาดหน้าท้องแต่ละเดือน พุงคนท้องแต่ละเดือน บอกอะไรได้บ้าง
- ที่ตรวจครรภ์แบบไหนดี ชุดตรวจครรภ์ ใช้งานง่าย รู้ผลเร็ว
- ภาวะครรภ์เป็นพิษ อาการครรภ์เป็นพิษเริ่มแรก อันตรายไหม
- อาการตกเลือดหลังคลอดเป็นยังไง ตกเลือดหลังคลอดอันตรายไหม
- มดลูกหย่อน อันตรายไหม พร้อมวิธีดูแลตัวเองเมื่อมดลูกต่ำ
- คนท้องทำขบวม เพราะอะไร ปกติไหม พร้อมวิธีลดขบวม
- คนท้องทำขบวมหลังคลอด คุณแม่มือทำขบวม รับมือยังไงดี
- อาการเจ็บท้องคลอด สัญญาณอาการใกล้คลอดที่สังเกตได้
- คุณแม่ปวดท้องข้างขวาจัด ๆ หน่วง ๆ บอกอะไรได้บ้าง

อ้างอิง:

1. พฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพฟันและช่องปากที่พบได้บ่อย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. พฤติกรรมการกัดเล็บ ปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่พ่อแม่ต้องใส่ใจ, โรงพยาบาลบางปะกอก
3. 6 เคล็ดลับให้ลูกเลิกกัดเล็บ, โรงพยาบาลเด็กสินแพทย์
4. กัดเล็บตัวเอง เสี่ยงป่วยทางจิตเวชจริงหรือ ?, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

อ้างอิง ณ วันที่ 5 กันยายน 2567

แชนด์อนนี่