

# おやこ通信

## 第12号

今回は「正しい爪の切り方」です。長すぎる爪は不潔だし危ないけれど、爪切りを一生懸命にやるあまり、かえってトラブルが起きてしまうこともあるのです。ご用心、ご用心・・・。

### <深爪ってなぜいけないの？>

お子さんの爪を切るときに、爪の先端の白い部分が残っているとどうしても気になったり、不潔ではないかとの思いから、爪の白い部分を全て切ってしまうことがあります。しかし実は小さな子どもや赤ちゃんが巻き爪（特に足の爪）になってしまう大きな原因は、親がお子さんの爪を切ったときの深爪です。深爪をつづけることで、爪がもつ役割がうばわれ、巻き爪の原因となってしまいます。



ひとの足は、立ったときや歩いたときに、床によって下から上へと押し上げられます。ふつうは爪が抑えつけ、指先を支える役割を担っています。しかし深爪をすることで、下からの力を抑えるべき爪がなくなり、切り取られた爪の縁から皮膚が持ち上がって、爪が伸び広がる方向を邪魔するようになるので、指にかかる力のバランスが崩れて爪が巻くことになるのです。

巻き爪になると痛みのために歩けなくなることもあります。お子さんの爪の先の白い部分をきっちり切っているお父さん・お母さんは今すぐやめましょう。

手の爪も同様に深爪をすることでばい菌が入り、炎症をおこしてしまうことがあります。爪の白い部分にこだわらず、指と爪の長さがほぼ同じになるくらいがちょうどいいようです。

### <爪切りのポイント>

- ・大人用の大きな爪切りで、まず長さをそろえましょう。
- ・長さをそろえたら、爪先を爪やすりで整えます。
- ・爪の先の白い部分は少し残し、角を切り落とさないよう、スクエアカットにしましょう。



『スクエア』すなわち『四角』に切ることで、爪の両端が支えとなり、爪全体が巻くのをおさえます。爪の長さは先端の白い部分が1mm前後残るくらいが理想的です。



爪を切りすぎていて深爪の状態です。さらに爪の両端をカットし過ぎているので、指の両側の肉が爪を圧迫した時に爪が巻くのを支えられない状態にあります。

これからどんどん成長をするお子さんの大切な爪を守ってあげましょう。



皮膚科・外科・整形外科 6月