



Gelderland-Zuid

Open mond, niet zo gezond



Informatie voor ouders/verzorgers

Veel kinderen ademen (uit gewoonte) door de mond of slikken verkeerd. Dit heeft gevolgen voor de stand van het gebit, het spreken en het gehoor.

Neusademen

Normaal gesproken adem je door de neus. Wanneer je door de neus ademt:

- Wordt de lucht in je neus schoongemaakt, verwarmd en bevochtigd.
- Ben je minder snel verkouden, heb je minder kans op keelpijn, ontstoken amandelen of een oorontsteking.
- Gebruik je je ademhalingspijpen beter en krijg je een betere lichaamshouding.

Mondademen

Soms lukt het niet om door de neus te ademen. Je ademt dan door de mond. Dit kan komen door:

- Een verkoudheid. Omdat de neus verstopt is, is het moeilijk om door de neus adem te halen.
- Een vergrote neusamandel. Door de neus ademhalen is dan moeilijk, omdat er iets in de weg zit.
- Duimen, vingerzuigen of zuigen op een speen. Hierdoor ontstaan slappe mondspieren of een afwijkende stand van het gebit. Het sluiten van de lippen is dan moeilijk.

Mondademen kan een gewoonte blijven. Ook als de zuiggewoonte is afgeleerd, de verkoudheid over is of de neusamandel is verwijderd.

Waarom is het beter om niet door de mond te ademen?

Kinderen die door de mond ademen hebben vaker last van verkoudheid of oorontsteking. Kinderen met een oorontsteking horen minder goed. Goed horen is erg belangrijk voor de ontwikkeling van spraak en taal. Verder kunnen de tanden verkeerd groeien en slappe mondspieren ontstaan. Door slappe mondspieren is de uitspraak onduidelijk en slikt het kind verkeerd. Bij verkeerd slikken perst de tong zich tussen of tegen de tanden. Hierdoor gaan de tanden naar voren staan en/of gaat uw kind slissen.

Wat kunt u eraan doen?

- Probeer uw kind het duimen, vingerzuigen of zuigen op een speen af te leren. Tips hiervoor vindt u in onze folder 'Duimen, vingerzuigen of speen'.
- Leer uw kind door de neus adem te halen. Bijvoorbeeld door spelletjes te doen waarbij het kind moet ruiken of de mond dicht moet zijn. Het moet uw kind dan natuurlijk wel lukken om de mond gesloten te houden!
- Laat uw kind iedere dag tijdens het voorlezen of televisie kijken de lippen een tijdje op elkaar houden. Houd dit iedere dag iets langer vol.
- Zorg dat uw kind eten kauwt met de mond dicht.
- Laat uw kind slapen met gesloten mond. Lukt dit niet? Druk de lippen dan zachtjes dicht als het kind slaapt.
- Blijf op de mondsluiting letten. Ook als het oefenen niet meer nodig lijkt.

Meer tips staan in de folder 'Spelletjes rond je mond'. Deze folder is verkrijgbaar via het consultatiebureau of bij de logopedisten van de GGD.

Verkeerd slikken

Slikt uw kind verkeerd of praat het met de tong tussen de tanden? Dan is het verstandig contact op te nemen met een logopediepraktijk.

Meer hulp nodig

Zit de neus van uw kind al lang verstopt? Bijvoorbeeld door een verkoudheid of een vergrote neusamandel? Vraag dan advies aan uw huisarts.

Houd ook het gehoor van uw kind in de gaten. Maakt u zich zorgen? Ga naar de huisarts, het consultatiebureau of het team Jeugdgezondheidszorg op school.

Vragen?

Heeft u nog vragen of wilt u extra informatie? Neem dan contact op met een logopediste van de GGD.

Zij is bereikbaar via de school van uw kind of via het Bedrijfsbureau van de afdeling Jeugdgezondheidszorg, telefoonnummer 088 - 144 71 11 of via e-mail: jeugdgezondheidszorg@ggdgelderlandzuid.nl.



Gelderland-Zuid

Jeugdgezondheidszorg

Postbus 1120, 6501 BC Nijmegen

T 088 - 144 71 11

E jeugdgezondheidszorg@ggzgelderlandzuid.nl

I www.ggzgelderlandzuid.nl/jeugdenopvoeden

