



Open mond - mondademen

Veel kinderen hebben regelmatig hun mond open staan. Ze hebben hun mond vaak open staan bij bijvoorbeeld televisie kijken, voorlezen en/of slapen. Als dit een gewoonte wordt, kan dit vervelende gevolgen hebben.

Mondademen

Door de neus ademen is gezonder dan door de mond ademen, omdat in de neus de lucht die je inademt wordt verwarmd en gezuiverd.

Wat kunnen de oorzaken zijn?

- Verkoudheid
Wanneer je neusverkouden bent, ga je al snel door je mond ademen.
- Duimen en zuigen op vingers en/of spenen
Door het zuigen worden de spieren van de mond slapper.

Wat kunnen de gevolgen zijn?

- blijvende verkoudheid;
- oorontsteking/gehoorproblemen;
- meer kans op keelontsteking of ontstoken amandelen;
- slappe mondspieren;
- tong ligt slap in de mond;
- mondademhaling;
- slappe spraak waardoor de verstaanbaarheid verslechterd;
- slissen;
- tanden/kaak groeien scheef;
- scheef neustussenschot;
- een raar gezicht;
- minder ruiken.

Vaak zijn de gevolgen pas merkbaar als het kind wat ouder is. Daarom is het belangrijk om al op jonge leeftijd te proberen de problemen voor te zijn.

Wat kunt u als ouder(s) eraan doen?

- Bewust maken van het open mondgedrag en proberen de lippen gedurende een steeds langere tijd op elkaar te laten houden. Dit kan met behulp van spelletjes en kleine opdrachten, bijvoorbeeld bij het voorlezen, bij het kijken van een programma op televisie, bij het knutselen of bij het spelen van een spelletje.
Denk hierbij aan het vasthouden van een (ijsco)stokje, kartonnetje, een plat dropje tussen de lippen. Begin iedere keer met een schone neus, zodat het kind goed door de neus kan ademen.
 - Mondspelletjes doen om de spieren van de lippen en de tong weer stevig te maken.
Bijvoorbeeld: bellen blazen, blaasvoetbal, lippen aflikken, watjes of papiersnippers opzuigen met een rietje.
 - Leer het kind regelmatig de neus te snuiten of op te halen.
Zorg dat het kind een zakdoek bij zich heeft.
 1. Doe de lippen op elkaar, houd de mond dicht.
 2. Houd één neusgat dicht en snuit het andere uit; blaas de lucht door het neusgat naar buiten en niet in de wangen; doe het niet te hard!
 3. Snuit daarna het andere neusgat.
- De neus ophalen is weliswaar niet een smakelijke, maar wel een gezonde manier om de neus schoon te houden. Wat loskomt kun je gewoon doorslikken.
- Als de neus verstopt is, kan snuiven met zout water helpen (te koop bij de drogist of zelf te maken met 1 theelepel zout in een glas lauw water. Leg de oplossing op een lepel en snuif het op: één neusgat tegelijk)

- Een goede neusademhaling aanleren door bijvoorbeeld ruikspelletjes en het neuriën van liedjes.
- Het duimen en zuigen op vingers of speen afleren.
Bijvoorbeeld door afspraken te maken op welke tijdstippen en in welke situaties het kind niet meer mag duimen of zuigen.

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u terecht bij de logopedist van de GGD Gelderland Midden (afdeling Jeugdgezondheidszorg) die uw school bezoekt. U vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen

Internet: www.vggm.nl/jeugdengEZondheid