



Flevoland

Zit uw kind vaak met zijn mond open?

Normaal ademen we door de neus. De neus zorgt ervoor dat de ingeademde lucht wordt schoongemaakt, verwarmd en bevochtigd. Als we verkouden zijn, ademen we door de mond om voldoende lucht te krijgen. Mondademen kan een gewoonte worden. Als het kind niet verkouden is, is de mond toch open: overdag en 's nachts. Bijvoorbeeld tijdens het televisie kijken, eten of (vo-or)lezen. Het mondademen kan vervelende gevolgen hebben. Daarom is het belangrijk hier zo vroeg mogelijk iets aan te doen.

Wat kunnen de gevolgen zijn?

Verminderd gehoor

Als mondademen een gewoonte is geworden vergeten kinderen vaak om regelmatig te slikken. Bij slikken gaat de buis van Eustachius, de verbinding tussen neus-keelholte en het middenoor, even open. Wanneer er minder geslikt wordt verandert de druk in het middenoor, waardoor ook het trommelvlies strakker kan komen te staan en het gehoor vermindert.

Langdurige verkoudheid.

Mondademen ontstaat niet alleen tijdens verkoudheden, het kan een verkoudheid ook in stand houden. Koude, vuile en droge lucht komt ongefilterd binnen. De kans op ontstekingen van de luchtwegen wordt daardoor groter.

Irritaties in de keel.

Mondademers hebben vaak last van een droge keel. Dat kan kriebels veroorzaken. Door veel schrapen en kuchen raakt de keel geïrriteerd en kan heesheid ontstaan.

Uitspraak-problemen.

De spieren van lippen, tong en wangen worden slapper. Deze spieren zijn van belang voor het spreken: een slappe tong kan leiden tot slissen of onduidelijk spreken.

Gebitsafwijkingen

De mondspieren zijn ook van belang bij de ontwikkeling van gebit, kaken en gehemelte. Op de lange termijn bestaat de kans dat door de slappe mondspieren de tanden scheef gaan staan. Ook de kaakgroei kan negatief beïnvloed worden door het mondademen.

Wat kunt u eraan doen?

- Ga samen met uw kind aan de slag. Het aanleren van iets nieuws lukt alleen als uw kind zelf wil meewerken. Vertel uw kind waarom het beter is om door de neus te ademen. Voordat u gaat oefenen, moet u er zeker van zijn dat de neus open is. Laat uw kind daarom de neus snuiten. De neus ophalen mag ook. Probeer iedere dag op een vast tijdstip te oefenen bijvoorbeeld tijdens het voorlezen of het kijken naar de televisie.
- Laat uw kind een dun voorwerp (ijsstokje, rietje) tussen de lippen houden tijdens het tekenen, voorlezen, televisie kijken, etc. Het stokje of rietje niet tussen de tanden houden! Noteer de tijd en probeer het elke keer iets langer vol te houden. Begin met korte periodes.

- Geef uw kind een pluimpje als het lukt. Geef uw kind ook een compliment als u ziet dat het op andere momenten zijn mond dicht houdt.
- Maak herinneringstekens met uw kind, bijvoorbeeld een tekening. Zet deze op plaatsen waar het kind vaak met zijn mond open zit: op de televisie bijvoorbeeld.
- Houd dagelijks met uw kind bij of het gelukt is om door de neus te ademen. Dit kunt u doen door bijvoorbeeld stickertjes op een kalender te plakken.
- Als uw kind met open mond slaapt, druk dan voorzichtig de onderkaak omhoog en sluit de lippen.

Bij kinderen die regelmatig met de mond open zitten kan het nodig zijn de spieren van lippen en tong steviger te maken.

Als u meer informatie wilt hebben of vragen heeft, neem dan contact op met de logopedist op school. Deze kan u verder adviseren. Ook kunt u, na schooltijd, tot vijf uur, bellen met

GGD Flevoland

Afdeling Jeugdgezondheidszorg/Logopedie

Boomgaardweg 4

1326 AC ALMERE

Telefoon: 036-5357300

of mail via www.ggdflevoland.nl → ggd / jeugd / logopedie /logopedie almere