



Noord- en Oost-Gelderland

LOGOPEDIE

M O N D G E W O O N T E N

EEN
GEZOND
HOUVAST

INFORMATIE VOOR OUDERS/VERZORGERS VAN KINDEREN VAN 4 - 12 JAAR

Deze folder geeft een korte beschrijving van enkele verkeerde mondgewoonten. Verkeerde mondgewoonten kunnen negatieve gevolgen hebben voor de gebitsstand, de uitspraak en het gehoor.

Mondademen

Soms is ademen door de mond nodig: bijvoorbeeld als de neus verstopt is of bij hardlopen. Maar als het lukt, is ademen door de neus veel beter. De ingeademde lucht wordt dan verwarmd, gereinigd en bevochtigd. Ook worden de spieren van lippen, tong en mond meer geoefend, wat goed is voor de uitspraak. Onder mondademen verstaan we de gewoonte om in rust door de mond in te ademen, terwijl de neus voldoende doorgankelijk is. Er is dus sprake van een gewoonte en niet van een noodzaak om door de mond te ademen.



Gevolgen

Mondademers slikken minder vaak (het speeksel droogt op) met als gevolg dat de buis van Eustachius te weinig geopend wordt en er te weinig lucht in het middenoor komt. Hierdoor kunnen middenoorontstekingen ontstaan. Ook zullen kinderen die mondademen minder goed ruiken.

Open monddrag

Een aantal kinderen heeft de gewoonte de lippen niet te sluiten, terwijl ze wel door de neus ademen.

Gevolgen

De lippen verliezen hun kracht en beweeglijkheid. Door het ontbreken van de natuurlijke druk van de lippen op de (voor-) tanden kan de stand van de tanden beïnvloed worden.

Neus snuiten

Door de neus ademen is makkelijker als de neus schoon is. Leer uw kind daarom regelmatig de neus te snuiten of op te halen. De neus ophalen is weliswaar niet een smakelijke, maar wel een gezonde manier om de neus schoon te houden.

Leer uw kind als volgt te snuiten:

- doe de lippen op elkaar en houd de mond dicht
- houd één neusgat dicht en snuit het andere uit: blaas de lucht door het neusgat naar buiten en doe dit niet te hard
- snuit daarna het andere neusgat

Verkeerde tongpositie in rust en bij slikken

Bij de juiste positie van de tong in rust ligt de tongpunt nét achter de bovenste snijtanden tegen het gehemelte aan. Bij de verkeerde positie ligt de tong vaak zichtbaar (mond geopend) laag in de mond tegen de ondertanden of onderlip aan. Bij verkeerd slikken wordt de tong tegen of tussen de tanden geduwd.

Gevolgen

Door de verkeerde positie van de tong komt er teveel druk op de onderkaak en te weinig druk op de bovenkaak. De bovenkaak kan te smal worden, waardoor de kiezen niet meer goed op elkaar aansluiten. De tong oefent bij iedere slikbeweging veel druk uit op de voortanden. Hierdoor kan er een 'open beet' in het gebit ontstaan. Bij het spreken zal de tong gemakkelijk naar voren kunnen bewegen en zal het kind verschillende klanken (vaak s, z, t, d) slissend uitspreken.

Oorzaken verkeerde mondgewoonten

De meeste pasgeborenen ademen in rust alleen maar door de neus. Na ongeveer zes maanden kan het mondademen ontstaan, door:

- Een neusverkoudheid: tijdens de neusverkoudheid kan een kind vaak niet door de neus ademen; als de verkoudheid over is kan het mondademen een gewoonte geworden zijn.
- Vergrote neusamandel of een scheef neustussenschot (in aanleg of door duimen). De luchtstroom door de neus wordt belemmerd.
- Zuigen op duim, vinger of speen; doordat het kind een duim, vinger of speen in de mond heeft, zullen de lip- en tongspieren slapper worden (zie folder: Duimen en zuigen op vinger of speen).

Voorkom verkeerde mondgewoonten

De gevolgen van mondademen, open monddrag of een verkeerde tongpositie in rust en bij slikken zijn soms pas merkbaar als het kind ouder is. Daarom is het belangrijk om al op jonge leeftijd te proberen de problemen vóór te zijn. Bij deze folder krijgt u oefeningen voor het ademen door de neus en oefeningen om de spieren van de lippen en de tong te versterken.

Wilt u meer informatie? Kijk op www.ggdnog.nl/jeugdgezondheid

Als uw kind toch veel moeite houdt met het afleren van verkeerde mondgewoonten, of moeite houdt met goed slikken dan kunt u contact opnemen met de logopedist die de school van uw kind bezoekt. De logopedist is bereikbaar via GGD Noord- en Oost-Gelderland: logopedie@ggdnog.nl of T 088 – 443 32 00.