

Mondademen en open mond

Mensen ademen door hun neus. Als je door je neus ademt, verwarm en bevochtig je de ingeademde lucht. Je neus houdt schadelijke stoffen tegen. Je wordt niet zo snel verkouden en je voorkomt keel- en oorontstekingen. En de spieren van de lippen en tong worden sterker. Dat is weer goed voor de uitspraak.

Bij sommige kinderen staat uit gewoonte hun mond open. Vaak ademen ze ook door hun mond.

Wat zijn de oorzaken van mondademen?

- duim- vinger- of speenzuigen
- chronische verkoudheid
- verkeerde stand van tanden of kaak
- grote amandelen
- slappe mondspieren
- allergieën

Wat zijn de gevolgen van mondademen?

- te smalle bovenkaak
- scheefgroeien van de tanden
- slappe mondspieren
- verkeerd slikken
- slissen of lispelen
- slappe, ingezakte lichaamshouding

Hoe leer ik mijn kind om door de neus te ademen?

- Door de neus ademen is makkelijker als de neus schoon is. Leer uw kind daarom vaak de neus te snuiten, of op te halen.
- Neus snuiten leer je zo:
 - doe de lippen op elkaar,
 - houd één neusgat dicht en snuit (blaas) het andere neusgat leeg,
 - snuit daarna het andere neusgat leeg.
- Spreek een vast moment af om een goede lipsluiting en ademen door de neus te oefenen. Bijvoorbeeld bij televisie kijken of voorlezen. Begin met 5 minuten en zo steeds wat langer.
- Let ook op de mondsluiting als het kind niet oefent. Spreek een herinneringsteken af. Zo helpt u uw kind eraan herinneren de lippen op elkaar te laten.

- Slaapt uw kind met open mond? Druk de lippen dan zachtjes op elkaar.
- Zuigt uw kind op duim of speen? Probeer dit dan af te leren.
Kijk voor meer informatie over duim-/vinger-/speenzuigen op de website van GGD Noord- en Oost-Gelderland (ggdnog.nl) bij Jeugd en opvoeden / Folders Jeugdgezondheidszorg / Logopedie.
- Hoe oefent u met uw kind de spieren van de lippen en de tong?
Kijk voor meer informatie over mondgewoonten op de website van GGD Noord- en Oost-Gelderland (ggdnog.nl) bij Jeugd en opvoeden / Folders Jeugdgezondheidszorg / Logopedie.

Wat kan ik doen als het neusademen niet lukt?

Oefent uw kind veel? En lukt het neusademen niet goed? Vraag dan advies aan uw huisarts en eventueel aan de Keel-, Neus-, Oorarts.