



Mondademen en mondmotoriek

Onderzoek & advies
kinderen

Libra

REVALIDATIE
AUDIOLOGIE



Als het leven een nieuwe balans vraagt

In deze brochure gaan we in op de oorzaken en de gevolgen van mondademen. Daarnaast bieden we oefeningen aan om het ademen door de neus te stimuleren en de mondmotoriek te verbeteren.

Er zijn veel kinderen die door de mond ademen in plaats van door de neus. Je kunt ze herkennen aan hun mond die de hele dag open staat. Mondademen heeft nadelen ten opzichte van neusademen.

Oorzaken van mondademen

Veel kinderen hebben moeite met het gesloten houden van hun lippen. Dit kan verschillende oorzaken hebben:

- na een verkoudheid is het kind door de mond blijven ademen. Het kind is eraan gewend geraakt om de lippen niet meer op elkaar te doen;
- door een verkorte bovenlip of een vooruitstekende bovenkaak kan het moeilijk zijn om de lippen op elkaar te houden;
- als het kind de gewoonte heeft op duim, vinger en/of speen te zuigen, kunnen de spieren van de lippen, tong en het zachte gehemelte verslappen. Daardoor laat het kind eerder zijn mond open hangen en gaat er door ademen.

Verder kunnen er lichamelijke oorzaken zijn waardoor een kind niet door de neus kán ademen, bijvoorbeeld bronchitis of een andere verstopping van de luchtweg door de neus. Het is belangrijk om hierover te praten met uw huisarts.

Gevolgen van mondademen

- Het kind gebruikt de neusweg niet. Hierdoor raakt de neusweg eerder verstopt.
- De lucht wordt niet gefilterd. Hierdoor kunnen besmettingen makkelijker in het lichaam komen.

- Het kind heeft vaak last van verkoudheid, ontstoken amandelen, hoesten, keel- en oorontstekingen.
- Omdat de mond uitdroogt, slikt het kind minder vaak. Hierdoor kan de vorm van de kaak veranderen en wordt de lucht in het middenoor niet ververst.
- Het kind gebruikt de adem- en mondspieren minder. Hierdoor kunnen de motoriek en de articulatie een slappe indruk geven.
- De mond hangt steeds open. Dit kan een kind een niet zo aantrekkelijk uiterlijk geven en daarnaast staat het niet netjes.

Wat kunt u als ouder doen?

Bij het ademen door de neus is het belangrijk dat de lippen gesloten zijn. Uw kind moet dit (opnieuw) leren en dat is niet zo eenvoudig. Begin daarom met korte oefenperioden en maak deze steeds langer. Probeer uw kind regelmatig erop te wijzen dat het de mond moet sluiten. U hoeft dit niet steeds te zeggen, maar u kunt dit doen door een afgesproken teken te geven (bijvoorbeeld door uw duim en wijsvinger op elkaar te houden). Als uw kind de lippen op elkaar houdt, ademt het vanzelf door de neus. Het is belangrijk dat u vooraf weet dat uw kind door de neus kán ademen.

Op de volgende bladzijden vindt u oefeningen om het ademen door de neus te stimuleren en de mondmotoriek te versterken. Probeer van deze oefeningen spelletjes te maken.

Gaandeweg zult u merken, dat u steeds meer ideeën krijgt om alles spelenderwijs te oefenen. Begin altijd eerst met de neus van uw kind te snuiten, zodat die vrij is.

Oefeningen

Neus snuiten

Ga met uw kind voor de spiegel zitten, zodat u elkaar kunt zien. Doe het volgende langzaam en duidelijk voor:

- adem in door de mond;
- doe dan de lippen op elkaar;
- blaas vervolgens uit door de neus.

Doe daarna hetzelfde, maar houdt nu één neusgat dicht bij het uitblazen. Als het snuiten van de neus niet lukt, is ook het neus ophalen een goede manier om een schone neus te krijgen. Blijf het snuiten iedere dag oefenen!

Ruiken

Bij het ruiken wordt de neusademhaling gestimuleerd. U kunt uw kind aan van alles laten ruiken. Denk maar aan:

- levensmiddelen, zoals pindakaas, kaneel, azijn en knoflook;
- toiletspullen, zoals zeep of parfum.

Probeer er een spelletje van te maken: 'Ogen dicht. Wat ruik je nu?'

Zuigen en blazen met een rietje

- Drinken met een rietje. Begin met een dik rietje, dat is het gemakkelijkst. Laat uw kind alle soorten vloeistof opzuigen, ook yoghurt en vla.
- Opzuigen van een papiertje of een rozijntje tegen een rietje. Hiervan kunt u een wedstrijd maken: Wie kan het verst lopen zonder het rozijntje te laten vallen?
- Golven blazen in een bak met water.
- Blaasvoetbal spelen. Dit spelletje kunt u zelf maken. Gebruik hiervoor twee dikke rietjes en een pingpong balletje of een watje. Let op: niet te lang doorgaan! Anders worden u en uw kind duizelig!

Liedjes neuriën, fluiten en zingen

- Neuriën: de lippen zijn hierbij gesloten en de adem gaat door de neus.
- Fluiten: alle mondspieren worden aan het werk gezet.
- Zingen op lalala, nanana, dadada, tatata: bij deze klanken komt het voorste stukje van de tong vlak achter de boventanden tegen het gehemelte. Dit is een goede oefening voor de tong.

Lekkers eten

- Dropveters eten zonder de handen te gebruiken.
- Met de lippen krentjes van de tafel pakken (zonder gebruik te maken van de handen!).
- Met de tong hagelslag van een schoteltje likken. Probeer één hagelslagje op het puntje van de tong te krijgen.
- Met de tong chocoladepasta of jam van de lippen aflikken.

Tot slot

Nog enkele tips:

- Voordat u met oefenen begint, moet u zeker weten dat de neusweg vrij is. Snuut dus eerst de neus.
- Houd het speels. De oefeningen zijn bedoeld als spelletjes, uw kind moet het leuk blijven vinden.
- Oefen liever iedere dag 5 minuten dan 1 keer per week een half uur.
- Oefen op vaste momenten.
- Oefen samen met uw kind tijdens dagelijkse gebeurtenissen.
- Geef niet te snel op, de aanhouder wint.
- Ga samen voor de spiegel zitten, zodat u elkaar kunt zien.

Moedig uw kind aan! Als u laat merken dat u trots bent, is dat een grote beloning.

Meer informatie

Deze folder is een aanvulling op de mondelinge informatie van uw behandelaar. Heeft u nog vragen of mist u informatie? Neem dan contact op met uw behandelaar of kijk op onze website www.libranet.nl.

Aan deze folder kunnen geen rechten worden ontleend.

Aantekeningen:



LIBRA AUDIOLOGIE

Torenallee 20
5617 BC Eindhoven

Dr. Deelenlaan 15
5042 AD Tilburg

Hoge Mosten 56
4822 NH Breda

www.libranet.nl

088 313 20 00

