

# MONDADEMEN

Een mond is de hele dag druk in de weer. Met eten, drinken, praten, bewegen, lachen en huilen. Dat bijna niemand nadenkt hoe men de mond gebruikt, is logisch. Want meestal gaat het vanzelf goed. Toch zijn er ongezonde gewoonten van de mond die voor problemen kunnen zorgen zoals door de mond ademen in plaats van door de neus en door verkeerd slikken.

Ademen door de neus is normaal. Juist de neus zorgt ervoor dat de ingeademde lucht wordt schoongemaakt, verwarmd en bevochtigd. Soms is het onmogelijk om door de neus te ademen, bijvoorbeeld bij neusverkoudheid. Om dan toch voldoende lucht te krijgen, gaat het ademen via de mond.

**Geen probleem zo lang mondademen maar geen gewoonte wordt. Als het kind niet verkouden is, loopt en zit het toch vaak met de mond open, ademt het door de mond in plaats van door de neus en slaapt en/of eet het kind met open mond.**

---

Het mondademen kan vervelende gevolgen hebben. Daarom is het belangrijk hier zo vroeg mogelijk iets aan te doen. Want zodra het een gewoonte is, valt het moeilijk af te leren.

Mondademen kan de volgende problemen veroorzaken:

- **Langdurige verkoudheden:**

Mondademen ontstaat niet alleen tijdens verkoudheden, het kan verkoudheden ook in stand houden. Wanneer koude, droge of vuile lucht ongefilterd binnen komen, vergroten zij de kans op ontstekingen van de luchtwegen. Daardoor kan een kind dat verkouden is, soms ook minder goed horen. Bovendien hebben mondademers vaak last van een droge, kriebelende keel. Door veel te schrapen en te kuchen raakt de keel geïrriteerd wat leidt tot heesheid.

- **Oorproblemen:**

Als de mond uitdroogt, gaat het kind minder vaak slikken. Met als gevolg dat de verbinding tussen neus en oren ofwel de buis van eustachius, minder vaak geopend wordt. Door dit niet 'ontluchten' ontstaan vaak oorproblemen.

- **Gebitsafwijkingen:**

Bij een openstaande mond ligt de tong onder in de mond in plaats van tegen het gehemelte waardoor er een verkeerde slikgewoonte kan ontstaan. Tevens is er geen normale druk van de tong tegen de bovenkaak. In beide gevallen is de kans groot op afwijkingen aan gebit en gehemelte.

- **Slappe spieren:**

Door mondademen worden de spieren van lippen, tong en wangen slapper. Vooral deze spieren zijn van belang voor het goed kunnen spreken. Een slappe tong kan leiden tot slissen of onduidelijk spreken. Ook de buikspieren worden bij mondademen te weinig gebruikt, waardoor een slappe lichaamshouding kan ontstaan.

- **Verminderde reuk:**

Bij mondademen vermindert mogelijk ook je ruikvermogen. Want de reukorganen zitten in de neus waar beduidend minder of bijna geen lucht doorheen gaat.

## **Valt mondademen af te leren?**

Het is raadzaam eerst de lipspieren te verstevigen door middel van de lipoefeningen en pas daarna te beginnen met de neus- ademhalingsoefeningen. Voordat u gaat oefenen, moet u er zeker van zijn dat de neus open is. Probeer iedere dag op een vast tijdstip te oefenen en gebruik daarbij een spiegel.

### **Lipoefeningen:**

Maak afwisselend je lippen rond en breed, met open en gesloten mond. Trek je lippen over je tanden heen naar binnen en laat weer los. Blaas losjes door de gesloten lippen, waardoor je lippen trillen. Houd een potlood vast tussen bovenlip en neus.

Zeg de volgende klanken terwijl je heel overdreven je lippen beweegt:

- Poe-pie-poe-pie.....
- Puu-pee-puu-pee.....

- Paa-poe-paa-poe.....
- Paa-pie-poe-paa-pie-poe.....
- Puu-paa-pee-puu-paa-pee.....

### **Neusademhalingsoefeningen:**

- Snuit eerst je neus door een neusgat licht dicht te drukken en vervolgens door het andere gat zachtjes te blazen en omgekeerd. Je neus ophalen is ook goed.
- Zet een koud spiegelkje onder je neus en blaas er lucht door de neus tegenaan, waardoor het spiegelkje beslaat.
- Houd je lippen losjes op elkaar en ruik bijvoorbeeld aan een bloem. Adem uit door je neus.
- Houd bijvoorbeeld onder het tv-kijken, tijdens het voorlezen of bij spelletjes spelen een spatel, speelkaart of hangertje van een halsketting vast tussen je lippen en niet tussen je tanden.
- Zoem een liedje mmmmmmmmmmmmmmmmm.
- Houd bij het stuiten met een bal, touwtje springen, trap lopen en dergelijke spelletjes de lippen losjes op elkaar en adem in en uit door de neus.
- Zeg leuke versjes na en vertel wat je ziet in platenboeken. Zet je lippen op elkaar als je klaar bent met lezen. Ouders opgelet: stop met voorlezen als de lippen van uw kind van elkaar gaan.

### **Verkeerd slikken**

Normaal gesproken hoort bij het slikken de punt van de tong achter de boventanden te staan. Men slikt verkeerd als:

- De lippen op elkaar geperst worden
- Het kind moeite heeft met slikken met de lippen losjes van elkaar.
- De tong tegen of tussen de tanden geperst wordt.

Verkeerd slikken heeft de volgende nadelen:

- Omdat de tong onder in de mond ligt, ontwikkelen de tongspieren zich op een verkeerde manier.
- De tong zal tussen de tanden komen bij de uitspraak van de klanken l, t, d, n, s, z. Slecht verstaanbaar praten is hiervan het gevolg.
- De kans bestaat dat het gebit vervormd wordt.

### **Verkeerd slikken afleren, hoe?**

Het is raadzaam eerst de tongoefeningen en daarna de slikoefeningen te oefenen. Gebruik een spiegel en oefen elke dag kort.

### **Tongoefeningen:**

- Steek je tong uit, laat haar breed en slap hangen en trek haar weer naar binnen, dit alles zonder je mond dicht te doen. Doe dit een paar keer achter elkaar en doe het langzaam.
- Steek je tong uit, maak haar nu smal en puntig.
- Beweeg je tong heen en weer tussen je mondhoeken, zonder je lippen boven en onder aan te raken.
- Steek je tong zover mogelijk opzij, richting wang.
- Doe je mond goed open en lik met je tongpunt je lippen af. Probeer cirkels in beide richtingen te maken.
- Beweeg je tongpunt langzaam langs je bovenlip, boventanden en gehemelte tot zover mogelijk achter in je mond. Dan langzaam in de omgekeerde weg terug naar je bovenlip. Zorg dat je alles goed voelt.
- Steek je tong uit en beweeg haar eerst naar je kin en dan naar je neus en zo op en neer.
- Zet het puntje van je tong vast achter je ondertanden en duw de rest van je tong naar buiten.
- Klak met je tong op het ritme van een liedje.

### **Slikoefeningen:**

Drie regels voor een goede slik:

- Tongpunt op de bobbel, achter de boventanden zetten.
- Zuig je tong vast, kiezen op elkaar.
- Slikken maar.

Houd je tong geplakt tegen je gehemelte, zoals bij het begin van een klik. Terwijl je de tong plakt, schept de ouder een lepeltje water onder de tong. Uw kind houdt de tong tegen het gehemelte en slurpt het water op. De tongpunt mag niet voorbij de bobbel. Probeer water op te slurpen en door te slikken. De tong blijft hierbij nog steeds tegen het gehemelte. De tong mag dus niet naar onder of naar boven, de lippen blijven open en de tanden van elkaar.

Oefen verder bij alles wat je drinkt: limonade, thee, melk. Let goed op de eerste vijf slokjes. Doe hetzelfde met vla of yoghurt.

Neem een hapje brood, kauw goed, leg de brok achter op je tong en slik op de juiste manier door. Probeer dit ook met groente en vlees.

Slik elke maaltijd vijf happen op de goede manier door.  
Probeer ook eens met een rietje te drinken, en te slikken met het rietje tussen de lippen.  
Ga pas naar de volgende oefening als de vorige heel vlot gaat

---

Als u vragen heeft over het mondademen of verkeerd slikken van uw kind, neem dan contact op met:

**Lisette Canisius: tel: 045-5721149/l.canisius@de-logopediste.nl**

**Nicole Feron: tel: 06-10739409/nicole.feron@movare.nl**