

## **Ademt jouw kind door de mond of door de neus?**

Ademt jouw kind vaker door zijn mond in plaats van door de neus? Wanneer de mond van je kind regelmatig open is in rust, wordt dat open monddrag genoemd. Dit zie je bijvoorbeeld tijdens televisie kijken. Je kind ademt ook dan vaak door de mond.

### **Wat kunnen de gevolgen zijn van open monddrag?**

- Minder duidelijk praten
- Slappe mondspieren
- Scheefgroei van tanden en kaak
- Keel- en oorontstekingen
- Verkeerd slikken ( met de tong tussen of tegen de tanden)
- Lispelen, slissen

### **Waardoor kan open monddrag ontstaan?**

- duimzuigen, vingerzuigen of speenzuigen
- neusverkoudheid
- vergrote amandelen( als je kind snurkt kan dat wijzen op een vergrote neusamandel)
- slappe mondspieren
- allergieën
- algemene te lage spierspanning, slappe lichaamshouding

**Als je naar de gevolgen kijkt, is het duidelijk dat het belangrijk is om kinderen aan te leren door de neus te ademen.**

**Hoe kun je dat aanleren:**

#### **Tip 1**

Zorg dat je kind goed door zijn neus kan ademen voor je begint te oefenen ( eventueel neus snuiten). Sommige kinderen kunnen niet goed door de neus ademen. Ga dan naar de huisarts of de JGZ arts op het consultatiebureau of op school. Misschien is er iets met de neus aan de hand.

#### **Tip 2**

Oefen een paar keer per dag op vaste tijdstippen.

#### **Tip 3**

Laat je kind rechtop zitten als hij oefent. Met een goede houding kun je de oefeningen beter uitvoeren.

#### **Tip 4**

Prijs je kind als hij goed oefent en uit zichzelf door de neus ademt.

#### **Tip 5**

Houd vol! Het kan enkele maanden duren voor het neusademen lukt. Geef dus niet te snel op.

### **Oefeningen om de lipspieren sterker te maken en om door de neus te leren ademen.**

- met de lippen op elkaar aan iets ruiken of doen alsof
- met korte snuffjes inademen
- een paar regels van een liedje neuriën
- iets tussen de lippen vasthouden( niet tussen de tanden) bij het televisie kijken, tekenen of voorlezen. Dat kan met een knoop of hangertje aan een koordje of een ijsstokje
- begin kort en maak de tijd steeds langer tot elke dag 10 minuten
- voorlezen en stoppen als de mond open gaat
- de lippen tien tellen op elkaar persen en dan loslaten
- bolle wangen maken met de lippen op elkaar
- bellen blazen, een pingpongballetje of watje over de tafel blazen
- drinken door een rietje. Dunne rietjes voor limonade en dikke rietjes voor yoghurt
- een konijnenmondje maken; de neus tien keer optrekken
- met en zonder geluid overdreven ie-oe zeggen (sirene nadoen)
- spelletjes waarbij druk uitgeoefend wordt met de handen; kleien, speeldeeg, gips.

**Heeft u vragen over het monddrag van uw kind dan kunt u contact opnemen met de logopedist van de school of peuterspeelzaal of kinderdagverblijf.**

Naam logopediste, tel