



Ademen door de mond



Je kunt het beste ademen door je neus. De neus zorgt ervoor dat de ingeademde lucht schoon, vochtig en verwarmd wordt. Er zijn kinderen (en volwassenen) die door hun mond ademhalen. Zij hebben hun mond meestal een beetje open staan. Omdat het beter is om door je neus te ademen, is het aan te raden om dit zo vroeg mogelijk aan te leren.

Hoe weet u of uw kind door de mond ademt?

Er kan sprake zijn van ademen door de mond als een kind zit of slaapt met de mond open, veel drinkt en ook 's nachts wil drinken, duimt, vaak kwijlt of spreekt met de tong tussen de tanden (de s klinkt dan afwijkend).

Waarom gaan kinderen door de mond ademen?

In de meeste gevallen begint het mondademen na een langdurige verkoudheid. Het is dan een gewoonte geworden. Mondademen kan ook komen door duim- en vingerzuigen, door een vergrote neusamandel of door een allergie.

Als de neus van uw kind gedurende langere tijd is verstopt, dan is het onmogelijk om door de neus te ademen. Raadpleeg in dat geval de jeugdarts of huisarts.

Waarom is het beter om door je neus te ademen?

De lucht die door de neus wordt ingeademd, wordt in de neus verwarmd en gezuiverd. Daardoor is er minder kans op een oorontsteking, een keelontsteking of neusverkoudheid. Bovendien wordt de lucht bevochtigd, zodat het slijmvlies van de mond, de keel en de longen niet uitdroogt.

Wat zijn de gevolgen?

De gevolgen van mondademen kunnen zijn:

- minder goed horen
- slappe mondspieren
- onduidelijke uitspraak
- niet goed slikken
- vaak last van verkoudheid, ontstoken amandelen, hoesten, keel- en oorontstekingen





Tips voor ouders

- 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. Hieronder staan oefeningen om het ademen door de neus te stimuleren. Probeer van deze oefeningen spelletjes te maken. Begin met korte oefenperioden en maak deze steeds wat langer. Geef uw kind een complimentje of kleine beloning (bijvoorbeeld een sticker of extra verhaaltje) als het lukt.
- Probeer uw kind er regelmatig op te wijzen dat het de mond moet sluiten. U hoeft dit niet steeds te zeggen, u kunt er samen met uw kind een teken of een 'codewoord' voor bedenken (bijvoorbeeld uw duim- en wijsvinger op elkaar houden).
- Slaapt uw kind met open mond? Sluit dan na het inslapen de lippen door de onderkaak omhoog te duwen en de lippen zachtjes op elkaar te drukken.
Als uw kind de lippen op elkaar houdt, ademt het vanzelf door de neus.

Oefeningen om het ademen door de neus te stimuleren

1

Neus snuiten

Ga met uw kind voor de spiegel zitten, zodat u elkaar kunt zien.

Doe het volgende langzaam en duidelijk voor:

Adem door de mond

Doe 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.

2

Ruiken

Laat uw kind aan van alles ruiken. Denk maar aan:

levensmiddelen, zoals pindakaas, kaneel, azijn en knoflook;

Toiletspullen, zoals zeep of parfum.

Maak er een spelletje van: 'Ogen dicht. Wat ruik je nu?'

3

Lippen op elkaar

Laat uw kind een plat hangertje of rietje tussen de lippen houden (niet tussen de tanden).

Doe dit bijvoorbeeld tijdens het voorlezen, puzzelen of tv-kijken).

4

Liedjes neuriën of fluiten

Neuriën: de lippen zijn hierbij gesloten en de adem gaat door de neus.

Fluiten: alle mondspieren worden aan het werk gezet.

5

Lekkers eten

Dropveters eten zonder de handen te gebruiken;

Met de lippen rozijnen van de tafel pakken (zonder gebruik te maken van handen);

Met de tong hagelslag van een schoteltje likken. Probeer één hagelslagje op het puntje van je tong te krijgen;

Met de tong chocoladepasta of jam van je lippen likken.

Meer oefeningen staan op het 'Oefenvel Blaas- en zuigoefeningen', dat u heeft gekregen van de logopedist of kunt downloaden van www.jgzhw.nl.



Dagboekmethode

Als bovenstaande tips niet het gewenste resultaat opleveren, dan kunt u de ‘dagboek-methode’ proberen:

- Maak samen met uw kind een ademdagboek (schriftje). Elke dag krijgt een nieuwe bladzijde.
- Vraag uw kind een flink aantal keer per dag: ‘hoe is je mond nu?’ Hierdoor leert uw kind het verschil voelen tussen een dichte en een open mond.
- Noteer in het dagboek wanneer de mond open staat en wat uw kind dan aan het doen is.
- Als u merkt dat uw kind zich goed bewust is geworden van de open mond, dan gaat u afspraken maken. Kijk samen bij welke activiteiten de mond vaak open is en kies er één uit. Maak een duidelijke afspraak. Bijvoorbeeld: ‘ik houd mijn mond dicht tijdens het voorlezen van 4 bladzijden van het voorleesboek. Als dat 5 van de 7 dagen is gelukt, dan mag ik ... (een lekker toetje, een sticker, een extra verhaaltje)’. Noteer de afspraak in het schrift.
- Als de beloning is verdiend en gekregen, dan wordt de afspraak uitgebreid. De bestaande afspraak blijft staan en er komt een situatie bij. Bijvoorbeeld 10 minuten televisie kijken (praten tussendoor mag, daarna wel weer mond dicht).

Op deze wijze wordt stapje voor stapje de verkeerde gewoonte (open mond) vervangen door een goede gewoonte (dichte mond, ademen door de neus). Heb geduld en geef uw kind een pluim als het goed gaat.

Vragen?

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk gesprek met een logopediste? Neem dan contact op met de JGZ Zuid-Holland West, telefoon 9088) 054 99 99 of mail naar info@jgzzhw.nl. Succes met oefenen!



September 2015

Contactbureau: telefoon 088 - 054 99 99, www.jgzzhw.nl, info@jgzzhw.nl
