

Ademen

Ademen doen we de hele dag. Vaak ongemerkt. Toch zouden we er eens vaker bij stil moeten staan. Verkeerd ademen kan allerlei klachten tot gevolg hebben.

Herkent u de signalen?

Herkent u één of meerdere van onderstaande activiteiten bij uw kind, dan kan er sprake zijn van mondademen.

- Loopt, zit of slaapt uw kind vaak met de mond open?
- Wordt uw kind vaak wakker met een droge keel?
- Duimt uw kind?
- Komt tijdens het spreken de tong van uw kind regelmatig tussen de tanden door?
- Kwijlt uw kind vaak of eet met mond open?

Hoe ontstaat mondademen

Mondademen kan ontstaan door een neusverkoudheid. Om lucht te krijgen moet door de mond geademd worden; een gewoonte die soms blijft bestaan.

Wanneer een kind inslaapt met een duim, vinger of fopspeen in de mond, kan het deze tijdens het slapen verliezen. De mond blijft open staan en er wordt verder geademd door de mond.

Bij een vergrote neusamandel of een scheef neustussenschot is de doorgang van de neus beperkt. Er zal eerder door de mond worden geademd.

Waarom is neusademen beter?

Wanneer we door de neus ademhalen wordt de lucht gezuiverd, voorverwarmd en bevochtigd. Dit voorkomt irritatie van de luchtwegen en vermindert de kans op verkoudheid en keel- en oorontsteking. En de aandacht en concentratie verbeteren.

Bij neusademen zijn de lippen gesloten. Hierdoor worden de mondspieren beter getraind.

Wat kunnen de gevolgen zijn van mondademen ?

- Vaak keel-, neus- en/of oorinfecties (verkouden, keelontsteking,(midden-)oorontsteking
- slechthorendheid
- spraak en of taalproblemen
- concentratieproblemen
- "slappe" houding en mondspieren
- afwijkingen van het gebit en de kaakvorm
- minder aandacht en concentratie
- meer kans op tandbederf
- verkeerd slikgedrag
- onrustig slapen, snurken

Hoe kunt u helpen het mondademen te voorkomen

- Zorg dat uw kind vanaf de geboorte normaal blijft zuigen en slikken en dat het op tijd leert kauwen.
- Dit wordt onder andere bereikt door:
- Het geven van borstvoeding
- Bij gebruik van flesvoeding dient een juiste (= schuin afgeplatte) speen te worden gebruikt.
- Indien uw kind een sterke zuigbehoefte heeft kan kortdurend gebruik worden gemaakt van een fopspeen (1-jaar)

- Gebruik een zuigfles tot uiterlijk negen maanden en ga dan over op het drinken uit een beker.
- Maak op tijd de overgang van flesvoeding naar vast voedsel (met ongeveer zes maanden).
- Stimuleer het inslapen met de mond dicht. Als u zelf gaat slapen controleert u of de mond van uw kind gesloten is, sluit zo nodig de lippen.

Hoe kunt u helpen het mondademen af te leren?

- Probeer uw kind uit te leggen waarom het beter is door de neus te ademen in plaats van door de mond.
- Stimuleer op vaste tijden uw kind de lippen te sluiten.
- Om de spieren van de mond te versterken, kunt u uw kind door een rietje laten drinken. Gebruik gewoon water.
- Probeer netjes (met de lippen op elkaar) een stukje appel of brood te eten.
- Goed spoelen na het tandenpoetsen (lippen op elkaar en met bolle wangen).
- Soms is behandeling door de logopedist behulpzaam.

Is neusademen niet mogelijk raadpleeg uw huisarts of tandarts.

Tot slot Deze folder geeft slechts enkele aanwijzingen om het mondademen te verhelpen.

Heeft u vragen of advies nodig of wilt u meer informatie over dit onderwerp, vraag dan een consult aan bij Ianthe van der Sterren, tandarts voor orthodontie.



IJzertijdstraat 25, 9531 RA Borger

Telefoon: 0599-235300

Email: info@elementenmondzorg.nl

Website: www.elementenmondzorg.nl



MONDADEMEN

Herkent u de signalen ?

