

Informatie over:

Open-mondgedrag en mondademhaling

In deze folder vindt u informatie over open-mondgedrag en mondademhaling. Veel kinderen met keel-, neus- of oorproblemen ademen voortdurend door de mond. De mondademhaling is dan meestal een gewoonte geworden na een periode van neusverstopping of een overblijfsel van mondgewoonten uit de vroege kinderjaren (zoals speengebruik of duimzuigen).

Aangezien ademen door de mond een aantal nadelen heeft ten opzichte van ademen door de neus is het beter als uw kind leert ademen door de neus. In deze folder gaan we hier dieper op in.

Neusademhaling versus mondademhaling

Normaal gesproken ademt men in rust door de neus. Dit heeft verschillende voordelen:

- De buitenlucht wordt op de juiste vochtigheid en temperatuur gebracht en gereinigd van kleine stofdeeltjes door het slijmvlies in de neus. Grotere deeltjes worden door de neushaartjes tegengehouden.
- Slijm wordt door kleine trilhaartjes naar achteren vervoerd, naar de neus-keelholte, en doorgeslikt. Door in te ademen door de neus wordt het slijm naar achteren gezogen en effectiever verwijderd.
- Neusademen heeft een positief effect op de lichaamshouding, de vorm van de kaak, het gebit en de articulatie.

Sommige kinderen ademen in rust door de mond. Dit heeft verschillende nadelen:

- De lucht wordt niet meer gereinigd, verwarmd en bevochtigd zoals bij het ademen door de neus wel het geval is. Hierdoor is er meer kans op kno- en luchtweginfecties.
- Het ademen door de mond verloopt met weinig weerstand. De ademhalingspijnen hoeven minder hard te werken, wat kan leiden tot verslapping van deze spieren, met als gevolg minder spierspanning en een ingezakte lichaamshouding.
- Het slijm in de neus wordt niet meer door het inademen naar achteren gezogen, maar hoopt zich op in de neus. Hierin kunnen bacteriën gaan groeien. Als reactie zwelt het neusslijmvlies en kunnen kinderen niet meer via de neus ademen. Ook de afvoergangen van de neusbijholten zwellen op en raken verstopt. De holtes kunnen het vocht niet meer kwijt via de neus en ook hierin gaan bacteriën groeien met als resultaat neusontsteking, verkoudheden en neusbijholteontstekingen.
- Door de open mond drogen de slijmvliezen en het tandvlees uit met als gevolg meer kans op tandvleesafwijkingen en tandbederf.
- Door uitdroging gaat de functie van de amandelen achteruit. Hierin komen meer bacteriën. Dit kan tot vergroting van de amandelen en tot amandelontsteking leiden.
- De neusamandel, die ook meer kans heeft ontstoken te raken, zorgt voor een extra afsluiting van de neus- en oorafvoergangen (buis van Eustachius), wat weer kan zorgen voor oor- en neusontstekingen.
- Door uitdroging van de mond en doordat de tong minder bewogen wordt, slikt een mondademer veel minder (een neusademer slikt 150 x per uur!). Juist tijdens het slikken, gaat de buis van Eustachius (die loopt van de neus-keelholte naar het oor) even open, zodat vocht uit het oor en lucht in het oor kan komen. Als te weinig geslikt wordt, dan hoopt het vocht zich op in de oren, met als gevolg oorontstekingen, verminderd gehoor, oorpijn en achterblijven van de spraak- en taalontwikkeling.

Informatie over:

Open-mondgedrag en mondademhaling

- Bij mondademers ligt de tong stil op de mondbodem. In tegenstelling tot bij neusademers, bij wie de tong in rust achter de voortanden stevig tegen het verhemelte is geplakt. Dit laatste heeft tot gevolg dat door de tongdruk de boventandenboog zich goed ontwikkelt en de tanden fraai en regelmatig in een rij staan. Bij mondademers ontbreekt deze constante druk en zij krijgen vaker een smalle bovenkaak, waarbij sommige tanden in verdrukking raken.
- Normaal gesproken zorgt een actief bewegende tong voor reiniging van het gebit, maar doordat de tong bij mondademers passief onder in de mond ligt, zullen zij eerder plakvorming op tanden en kiezen krijgen, waardoor de kans op tandbederf toeneemt.
- Doordat zich bij mondademers vaker een smalle en onregelmatige bovenkaak ontwikkelt, kan ook op latere leeftijd het neustussenschot (dat op het verhemelte rust) scheefgroeien, waardoor de neuspassage vermindert. Soms is dan een operatie nodig waarbij het neustussenschot wordt gecorrigeerd.
- Slijmvliezen raken uitgedroogd en geïrriteerd door ademen via de mond en dit kan leiden tot een verstopte neus. Dit is uiteindelijk niet alleen hinderlijk, maar veroorzaakt ook een verminderde reuk, snurken en een gesloten-neusspraak. Door de verkeerde ligging van de tong in de mond kan een kind tevens gaan slissen.

Conclusie

Het is belangrijk mondademhaling zoveel mogelijk te voorkomen. Wanneer deze manier van ademen toch ontstaat, is het belangrijk er voor te zorgen dat dit geen blijvende gewoonte wordt.

Tips om mondademhaling af te leren

Voordat u begint met oefenen, moet uw kind in staat zijn door de neus te ademen. Als dit niet zo is (bijvoorbeeld door een chronische verkoudheid), moet het onderliggende probleem in overleg met een arts eerst opgelost worden.

Oefeningen om beter door de neus te leren ademen

- Kleur een kleurplaat met de lippen op elkaar (houd eventueel iets tussen de lippen geklemd, zoals een stukje karton).
- Luister naar een verhaaltje met de lippen op elkaar.
- Kijk tv met de lippen op elkaar.
- Neurie een liedje.
- Doe blaasspelletjes, zoals bellen blazen of watjes over de tafel blazen.
- Drink of blaas door een rietje .
- Klak met de tong op bijvoorbeeld het ritme van een (eenvoudig) liedje. De tongspier wordt op die manier getraind om beter te heffen, waardoor deze hoger in de mond komt te liggen. Zo kan de tong zorgen voor een goede uitgroei van de bovenkaak. De zijranden van de tong geven dan een verwijdende druk tegen de kiezen van de bovenkaak, waardoor het gehemelte in de breedte uitgroeit en een mooie, geronde tandenboog kan worden gevormd.

Informatie over:

Open-mondgedrag en mondademhaling

Probeer de oefeningen steeds iets langer vol te houden en oefen met regelmaat, liefst steeds op hetzelfde tijdstip. Het zal in het begin voor uw kind misschien lastig zijn de lippen op elkaar te houden. Geef niet te snel op; het kan een paar maanden duren voordat uw kind door de neus gaat ademen. Geef uw kind een compliment op momenten dat het uit zichzelf door de neus ademt.

Als ook na de oefeningen geen verbetering optreedt, is het verstandig u te laten doorverwijzen naar een logopedist.