

Mondgedrag

Uitleg

Als een kind zijn mond- en tongspieren niet goed kan gebruiken dan kunnen er problemen met eten en drinken of de uitspraak ontstaan. Ook kunnen afwijkende mondgewoonten een negatief effect hebben op het gebit.

Afwijkende mondgewoonten zijn:

Duim-/vinger-/speenzuigen

Wanneer kinderen na hun derde levensjaar duimen, vingerzuigen en/of speenzuigen verandert de natuurlijke behoefte om te zuigen in zuiggedrag. Het komt regelmatig voor dat de spieren in en rond de mond in dit geval verslappen, waardoor kinderen de mond veel open hebben, door de mond ademen, speeksel verliezen, een afwijkende tongligging hebben en afwijkend slikken. Dit kan ook invloed hebben op het praten. Wanneer door het duimen de boventanden naar voren gaan staan en er een lage tongligging is, is de kans dat de tong bij bepaalde klanken (t,d,s,z,l en n) tussen de tanden door naar voren schuift. Hierdoor ontstaat slissen.

Open mondgedrag

In normale situaties wordt er door de neus geademd. Wanneer de mond teveel openstaat of wanneer er door de mond wordt geademd, worden de spieren in de mond slapper. Doordat de tong laag in de mond ligt, drukt deze tegen de ondertanden. Hierdoor kan een afwijkende groei ontstaan van de tanden en de kaak. Ook kan men sneller verkouden worden of zelfs oorproblemen krijgen, omdat de lucht niet gezuiverd en verwarmd wordt.

Afwijkende tongligging in rust

Normaal gesproken ligt de tongpunt boven tegen het gehemelte aan, net achter de voortanden. Wanneer de tong op de mondbodem, tegen of tussen de tanden of ver achterin de mond ligt, heeft dit invloed op de groei van de kaak en de stand van de tanden.

Afwijkend slikken

Bij een afwijkende slik komt de tong tegen/tussen de tanden. We slikken ongeveer 1500 keer per dag en door die kracht tegen de tanden kan de tandenstand veranderen.

Tips voor thuis

Duim-/vinger-/speenzuigen

Kies een juist moment om duim, vinger of speenzuigen af te leren. Begin bijvoorbeeld tijdens het voorlezen of computeren.

Geef uw kind regelmatig een beloning als het werkelijk zijn best doet om niet te duimen. Bijvoorbeeld: elke week een klein cadeautje, een knikker of één puzzelstukje uit laten zoeken. Het kind spaart met de puzzelstukjes dan net zo lang tot dat het de hele puzzel heeft.

Beloon alleen de goede momenten.

Duimzuigen vindt vaak plaats op momenten dat het kind moe is, zich onzeker voelt of zich verveelt. Probeer op zo'n moment samen iets leuks te doen, bijvoorbeeld een puzzel maken, memorie spelen of kleuren.

Probeer dagelijks de geslaagde pogingen om niet te duimen bij te houden op een kalender.

Open mondgedrag:

Ga na of neusademen wel mogelijk is. Wanneer de neus dicht zit door een verkoudheid of een vergrote neusamandel, is het oefenen van lipsluiting alleen maar vervelend.

Haal na het inslapen van uw kind de speen, duim of vinger(s) uit de mond en druk de lippen voorzichtig dicht. Neusademen gaat beter wanneer de lippen makkelijk gesloten kunnen worden. Blaas- en zuigspelletjes zorgen voor het sterker maken van de mondspieren.

Probeer lipsluiting op te bouwen, door het kind elke dag één minuut langer de lippen gesloten te laten houden. Geef uw kind regelmatig een beloning als het werkelijk zijn best doet om lipsluiting aan te leren.

Beloon de goede momenten.

Voorbeelden van oefeningen



lippen 10 tellen
op elkaar houden



Met de lippen 10
tellen een klein
rondje maken



Kusjes geven met
de lippen, hard en
zacht afwisselen



Een lachende mond
maken, lippen breed



Kauwbewegingen
beurtelings met
de mond open en
de mond dicht.



Sirene van een politieauto
nadoen: oe-ie (10x) met en
zonder stem



Bolle wangen blazen en zo lang
mogelijk vasthouden



Lippen over elkaar
wrijven, alsof je ze
stift



Lipratelaar met
en zonder geluid



Konijnenmondje
maken: de neus ± 10
x optrekken



Met beide lippen iets vasthouden,
bv. een rietje of een lepeltje. Let
op: niet met de tanden!



Poezensnor: tussen
bovenlip en neus een
potlood vasthouden



Slingeroefening,
tong van links naar
rechts uit de mond



Maak een gleufje in je tong



Blaas met kleine ronde mond
(kaars uitblazen, bellenblazen...)



Lalala..... met open
mond flinke tong
bewegingen maken



Maak een puntje
met je tong en
steek je tong ver
uit



Blaas naar boven, zodat je
haren gaan wapperen



Met je tong langs de lippen
likken, tot in de mondhoeken



Klaggeruid met je
tong, snel en langzaam



Met je tong je
tanden poetsen,
ook de kiezen,
binnen en
buitenkant



Zuig door je mond met
ronde lippen (rietje zuigen,
dunne/dikke rietjes,
dunne/dikke vloeistof bv.
yoghurt, appelmoes)



Likken, tong ver naar buiten
en weer naar binnen



Met je tong je snor
aflikken, eventueel
met pindakaas

Veel plezier met oefenen!