

**Logopedie**

**Open mond -  
mondademen**

Streekziekenhuis  
Koningin  
Beatrix



U ontvangt deze folder omdat uw kind door de mond ademt in plaats van door de neus. Deze folder geeft u inzicht in de problemen die bij het ademen door de mond kunnen ontstaan en wat u eraan kan doen.

### **Mondademen**

Door de neus ademen is gezonder dan door de mond ademen, omdat in de neus de lucht die je inademt wordt verwarmd en gezuiverd. Kinderen kunnen de gewoonte hebben om door de mond te ademen bij bijvoorbeeld televisie kijken, voorlezen en/of slapen. We noemen dit ook wel mondademen. Dit kan vervelende gevolgen hebben.

### **Wat kunnen oorzaken zijn?**

- Verkoudheid: Wanneer je neusverkouden bent, ga je al snel door je mond ademen.
- Duimen en zuigen op vingers en/of spenen: Door het zuigen worden de spieren van de mond slapper.

### **Wat kunnen de gevolgen zijn?**

- blijvende verkoudheid;
- oorontsteking/gehoorproblemen;
- meer kans op keelontsteking of ontstoken amandelen;
- slappe mondspieren;
- tong ligt slap in de mond;
- mondademhaling;
- slappe spraak waardoor de verstaanbaarheid verslechtert;
- slissen;
- tanden/kaak groeien scheef;
- minder ruiken.

Vaak zijn de gevolgen pas merkbaar als het kind wat ouder is. Daarom is het belangrijk om al op jonge leeftijd te proberen de problemen vóór te zijn.

## Wat kunt u er als ouder(s)/verzorger(s) aan doen?

- Bewust maken van het open monddrag en proberen de lippen gedurende een steeds langere tijd op elkaar te laten houden. Dit kan met behulp van spelletjes en kleine opdrachten, bijvoorbeeld bij het voorlezen, bij het kijken van een programma op televisie, bij het knutselen of bij het spelen van een spelletje.  
Denk hierbij aan het vasthouden van een (ijsco)stokje, kartonnetje, een plat dropje tussen de lippen. Begin iedere keer met een schone neus, zodat het kind goed door de neus kan ademen.
- Mondspelletjes doen om de spieren van de lippen en de tong weer stevig te maken.  
Bijvoorbeeld: bellen blazen, blaasvoetbal, lippen aflikken, watjes of papiersnippers opzuigen met een rietje.
- Leer het kind regelmatig op de volgende manier de neus te snuiten of op te halen.
  1. Zorg dat het kind (papieren) zakdoekjes bij zich heeft.
  2. Doe de lippen op elkaar, houd de mond dicht.
  3. Houd één neusgat dicht en snuit het andere uit; blaas de lucht door het neusgat naar buiten en niet in de wangen; doe het niet te hard!
  4. Snuit daarna het andere neusgat.De neus ophalen is weliswaar niet een smakelijke, maar wel een gezonde manier om de neus schoon te houden. Wat loskomt kun je gewoon doorslikken.
- Als de neus verstopt is, kan snuiven met zout water helpen (u kunt dit maken door 1 theelepel zout in een glas lauw water op te lossen. Leg de oplossing op een lepel en snuif het op: één neusgat tegelijk)
- Een goede neusademhaling aanleren door bijvoorbeeld ruikspelletjes en het neuriën van liedjes.
- Het duimen en zuigen op vingers of speen afleren. Bijvoorbeeld door afspraken te maken op welke tijdstippen en in welke situaties het kind niet meer mag duimen of zuigen.

## **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of wilt u meer informatie? Belt u dan gerust naar onze logopedisten. Zij zijn bereikbaar via de polikliniek Revalidatiegeneeskunde, via telefoonnummer: 0543 54 42 55.

## **Geheimhouding en recht op privacy**

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: [www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)

Bezoekadres:  
Beatrixpark 1  
7101 BN Winterswijk

Postadres:  
Postbus 9005  
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44  
F 0543 52 23 95  
[info@skbwinterswijk.nl](mailto:info@skbwinterswijk.nl)  
[www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)