

# Mondademen

**Mondademen is ademen door de mond in plaats van door de neus. De mond staat dan een klein beetje open. Normaal ademen we door de neus, want de neus filtert de ingeademde lucht en verwarmt en bevochtigt deze.**

## Hoe komt het dat uw kind door zijn mond ademt?

- Door een neusverkoudheid: er is een verstopping ontstaan waardoor het moeilijk wordt om door de neus te ademen.
- Uw kind heeft een scheef tussenschot of een vergrote neusamandel waardoor het slecht door de neus kan ademen.
- De lippen sluiten niet goed door een kaak- of gebitsafwijking.
- Door duim- en/of vingerzuigen.

Mondademen kan een gewoonte worden met vervelende gevolgen:

- **Uitspraakproblemen:** wanneer uw kind zijn mond open laat hangen worden de spieren van de lippen, de tong en de wangen slapper. Deze spieren zijn van belang voor het praten. Een slappe tong kan leiden tot slissen of onduidelijk praten.
- **Gebitsafwijkingen:** de mondspieren zijn ook belangrijk voor een goede ontwikkeling en groei van gebit, kaken en gehemelte. Als uw kind vaak door z'n mond ademt, kunnen de tanden scheef gaan staan. Een goede stand van het gebit en de kaken is belangrijk om te kunnen drinken, blazen en zuigen.

- **Langdurige verkoudheid:** kinderen die vaak hun mond open hebben en ook met hun mond open slapen, zijn meer vatbaar voor verkoudheid en keelontsteking. Als een kind niet door de neus ademt, kan dit leiden tot vernauwing van de neusweg. Een verkouden kind kan soms ook minder goed horen.
- **Irritaties in de keel:** mondademers hebben vaak last van een droge keel, wat kriebels kan veroorzaken. Door veelvuldig keel schrapen en kuchen raakt de keel geïrriteerd en kan heesheid ontstaan.



#### Waarom is neusademen beter?

- De neus verwarmt en bevochtigt de ingeademde lucht zodat de keel niet uitdroogt.
- De neus filtert schadelijke deeltjes uit de lucht die prikkelend kunnen werken op de luchtwegen.
- Neusademen bevordert de afvoer van slijm; zo worden verstoppingen van neus en bijholten voorkomen.
- Neusademen voorkomt keel- en stembandontsteking.
- Bij neusademen slikt een kind vaker, zodat de mond minder snel uitdroogt. Dit slikken helpt weer mee om middenoorontsteking te voorkomen.

#### Wat kunt u doen tegen het mondademen van uw kind?

- Ga samen met uw kind aan de slag, want het lukt alleen als uw kind zelf wil meewerken. Vertel uw kind waarom het beter is om door de neus te ademen. Voordat u gaat oefenen, moet u er zeker van zijn dat de neus open is. Laat uw kind daarom de neus snuiten.

- Probeer elke dag met uw kind op een vast tijdstip te oefenen, bijvoorbeeld vóór of na het tandenpoetsen. Werk in het begin niet te lang achter elkaar en geef uw kind complimenten als het goed gaat. Lukt het een keer minder goed, laat dan merken dat u waardeert dat uw kind zijn best doet.

Er kan een medische oorzaak zijn waardoor neusademen onmogelijk is. Als na een periode van oefenen blijkt dat uw kind niet door zijn neus kan ademen, neem dan contact op met de jeugdarts van GGD Fryslân Jeugdgezondheidszorg of uw huisarts.

#### Meer informatie

Voor meer informatie kunt u terecht bij de logopedist van de Jeugdgezondheidszorg, T (088) 22 99 444.

