

MONDADEMEN

Zit uw kind vaak met de mond open?
Dit kan invloed hebben op de mondspieren, de spraak of de stand van het gebit.

Wat kunt u thuis doen?

Blaasspelletjes

- ✓ Bellen blazen
- ✓ Bootjes over het water blazen in bad
- ✓ Bolle wangen blazen en zo lang mogelijk vasthouden



Zuigspelletjes

- ✓ Drinken met rietjes (niet alleen water en ranja maar ook vla, yoghurt en appelmoes)
- ✓ Met een rietje plaatjes, papiersnippers of smarties van de tafel opzuigen en verplaatsen



Lipversterking en lipsluiting

- ✓ De lippen 10 tellen stevig op elkaar knijpen
- ✓ Een klein rondje maken met je lippen (kusmondje) 10 tellen vasthouden



Tenslotte

Het afleren van mondademen heeft tijd nodig. Heb geduld en oefen regelmatig.

Vragen?

Heeft u nog vragen? Bel naar GGD Drenthe, kies voor de sector Jeugdgezondheidszorg en vraag naar de logopedist. U kunt ook een mail sturen: logopedie@ggddrenthe.nl.

Tips voor ouders

- Bespreek samen met uw kind waarom het mondademen afgeleerd moet worden.
- Houd in de gaten of de neus van het kind doorgankelijk is. Raadpleeg de jeugdarts of huisarts wanneer de neus gedurende langere tijd verstopt is en neusademing onmogelijk is.
- Bedenk samen met uw kind een gebaar of woord dat verder niemand kent. Als het kind door de mond ademt, maakt u het gebaar en uw kind weet waar het om gaat.
- Laat uw kind een plat hangertje of rietje tussen de lippen houden (niet tussen de tanden!) tijdens het voorlezen, puzzelen, tv-kijken enz.
- Doe mondspelletjes om de spieren in het mondgebied te trainen, bijv. "gekke bekken" trekken of bellen blazen.
- Lees uw kind voor en stop met voorlezen zodra de mond van uw kind opengaat.
- Wanneer uw kind met open mond slaapt, kunt u na het inslapen de lippen van uw kind sluiten door ze zachtjes op elkaar te drukken.
- Hang of plak geheugensteuntjes (stickers, tekeningen o.i.d.) op plaatsen in huis waar uw kind vaak komt. Deze herinneren uw kind eraan de lippen te sluiten en door de neus te ademen.
- Beloon de geslaagde pogingen van uw kind om niet door de mond te ademen, bijv. met een sticker.