

OPEN MOND GEDRAG

LLB Landelijk Logopedie Bedrijf

Veel kinderen hebben regelmatig hun mond open staan. Ze hebben hun mond vaak open staan bij bijvoorbeeld televisie kijken, voorlezen en/of slapen. Als dit een gewoonte wordt, kan dit vervelende gevolgen hebben.

WAT KUNNEN DE OORZAKEN ZIJN?

- Verkoudheid:

Wanneer je neusverkouden bent, ga je al snel door je mond ademen en blijft de mond open.

- Duimen en zuigen op vingers en/of speen:

Door het zuigen worden de spieren van de mond slapper en zal dus makkelijker open blijven.

WAT KUNNEN DE GEVOLGEN ZIJN?

- blijvende verkoudheid
- oorontstekingen/gehoorproblemen
- slappe mondspieren
- tong ligt slap in de mond
- mondademhaling
- slappe spraak waardoor de verstaanbaarheid verslechtert
- slissen
- tanden/kaak groeien scheef
- veel speeksel voorin en zelfs uit de mond

WAT KUNT U ER ALS OUDER(S) AAN DOEN?

- Bewust maken van het open mondgedrag en proberen de lippen gedurende een steeds langere tijd op elkaar te laten houden. Dit kan met behulp van spelletjes, 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, flippo, 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 steviger te maken. Bijvoorbeeld: bellen blazen, blaasvoetbal, lippen afdrukken, watjes of papiersnippen opzuigen met een rietje.
- 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.