

## Afwijkende mondgewoonten

Afwijkende mondgewoonten zijn gewoontehandelingen of bewegingen die negatief zijn voor de gebitsstand, het spreken, het gehoor en de gezondheid. Habitueel mondademen, afwijkend slikken en kauwen en duim- en vingerzuigen (en spenen) zijn afwijkende mondgewoonten. Verder vallen foutieve lipgewoonten, tonggewoonten en nagelbijten onder afwijkende mondgewoonten.

Habitueel mondademen is de gewoonte om in rust de lippen niet te sluiten, waarbij er niet door de neus wordt geademd. De meeste mensen ademen door hun neus, tenzij de neusdoorgang onvoldoende is door bijvoorbeeld een vernauwing door verkoudheid of allergieën. Er wordt dan tijdelijk meer door de mond geademd. Als dit mondademen blijft bestaan terwijl de neus weer doorgankelijk is, wordt de neus nauwelijks meer gebruikt en kunnen de mondspieren verslappen.

Mondademen heeft verschillende gevolgen. De mond droogt uit. Er is daardoor minder speeksel in de mond aanwezig waardoor er veel minder geslikt hoeft te worden. Dit heeft tot gevolg dat de buis van Eustachius, die de neusholte met het oor verbindt, te weinig wordt geopend. De kans op oorontstekingen en andere gezondheidsproblemen neemt hierdoor toe.

Afwijkend slikken kan onder andere ontstaan door mondademen, maar komt ook voor als er gewoon door de neus geademd wordt. Bij afwijkend slikken ligt de tong vaak laag onder in de mond. De tong wordt dan tussen de tanden geperst. Doordat de tong telkens tegen de tanden duwt, kunnen die scheef gaan staan. Ook tijdens het spreken kan de tong tussen de tanden komen. Slissen is het gevolg; het spreken wordt er vaak onduidelijk van.

Een andere afwijkende mondgewoonte is het duim- of vingerzuigen. Het zuigen op een duim, vinger of speen is normaal bij een baby en peuter, omdat zij nog een grote zuigbehoefte hebben. Het geeft veiligheid. Daarna wordt het vaak een gewoonte en kunnen de tanden scheef groeien. Ook kan de vorm van de mond (het gehemelte) veranderen. Tevens hebben kinderen een grotere kans op een slappe mondmotoriek, waardoor afwijkend slikken kan optreden. Spenen of duim- of vingerzuigen moeten daarom zo snel mogelijk worden afgeleerd.

### Wat doet de logopedist?

De logopedist adviseert over een behandeling en zal de behandeling afstemmen op het kind.

Als kinderen mondademen moet dit zo vroeg mogelijk worden gestopt ter voorkoming van terugkerende verkoudheden en oorontstekingen. De behandeling zal vooral gericht zijn op lipsluiting en op het versterken van de mondmotorische spieren.



Er worden oefeningen gegeven die de spieren van de tong en lippen versterken.

De logopedist kan ook specifieke oefeningen geven om de neusademing te stimuleren. Daarnaast wordt de tongpositie zowel in rust als tijdens de spontane spraak getraind en zal de articulatie aan bod komen.

Het afwijkend slikken wordt voor of na de wisseling van de voortanden aangepakt. Soms is het wenselijk het duimzuigen vóór de wisseling van de voortanden af te wennen, omdat dit een nadelige invloed heeft op de gebitsontwikkeling.

