

Afwijkende mondgewoonten

Onder afwijkende mondgewoonten worden die gewoonten verstaan die negatieve gevolgen hebben voor de gebitsstand, het spreken en het gehoor. Voorbeelden hiervan zijn open mondgedrag, afwijkend slikken, duim- en speenzuigen.

Oorzaken van open mondgedrag en afwijkend slikken kunnen zijn: lang een speentje gehad, vergrote keel- en/of neusamandelen, regelmatige verkoudheden.

Open mondgedrag / mondademen

De meeste mensen ademen door hun neus, tenzij de neusdoorgang onvoldoende is, bijvoorbeeld door een verkoudheid. Als dit mondademen blijft bestaan terwijl de neus weer doorgankelijk is, wordt de neus nauwelijks meer gebruikt en kunnen de mondspieren verslappen. Dit heeft verschillende gevolgen.

Bij neusademen wordt de lucht door de neus schoongemaakt, verwarmd en bevochtigd. Bij mondademen is dit niet het geval; de mond droogt uit. Daardoor hoeft er veel minder geslikt te worden. Dit heeft tot gevolg dat de buis van Eustachius, die de neusholte met het oor verbindt, te weinig wordt gereinigd. De kans op oorontstekingen neemt hierdoor toe. Ook is er te weinig druk op het gehemelte, omdat de tong niet tegen het gehemelte gezogen wordt,, maar laag in de mond ligt. Hierdoor groeit het gehemelte te smal en te hoog uit.

Afwijkend slikken

Bij mondademen ligt de tong laag in de mond. De punt van de tong wordt dan tussen de tanden geperst bij het slikken, in plaats van tegen het gehemelte, uit gewoonte of omdat de spieren die de tong moeten heffen te slap zijn. Doordat de tong zowel tijdens dit afwijkend slikken als in rust telkens tegen de tanden duwt, kunnen de tanden scheef of naar voren gaan staan. Wanneer de tanden ver naar voren staan, is het moeilijker de lippen goed te sluiten. De tong kan niet alleen bij het slikken, maar ook bij het spreken tussen de tanden komen. Slissen is dan het gevolg; hierdoor wordt de verstaanbaarheid minder goed. Overigens kan afwijkend slikken ook voorkomen als er gewoon door de neus geademd wordt.

Zuiggewoonten

Een andere afwijkende mondgewoonte is het duimzuigen. Het zuigen op een duim, vinger of speen is normaal bij een baby en peuter, omdat zij nog een grote zuigbehoefte hebben of omdat het veiligheid biedt. Als het kind dit blijft doen, wordt het een gewoonte. De tanden kunnen hierdoor scheef / naar voren groeien, mogelijk ontstaat er een smal, hoog gehemelte en er is 's nachts een grotere kans op mondademen als de duim eruit valt en de mond open blijft staan.

Hoe kan een logopedist helpen?

De logopedist kan adviseren of en wanneer behandeling nodig is en welke therapie het meest effectief is. Mondademen moet bij kinderen zo vroeg mogelijk worden gestopt, omdat dit terugkerende verkoudheden en oorontstekingen kan voorkomen. De behandeling zal vooral gericht zijn op lipsluiting en het goed aanzuigen van de tong tegen het gehemelte. Er worden oefeningen gegeven die de spieren van de tong en lippen versterken; andere oefeningen bevorderen het ademen door de neus. Wanneer de tanden al te ver naar voren staan, zal eerst behandeling van een orthodontist afgewacht moeten worden. Na de orthodontische behandeling is het belangrijk dat de lipsluiting goed is, anders is de kans zeer groot dat de tanden weer in de oude stand gaan staan.

Het afwijkend slikken hoeft pas na de wisseling van de voortanden aangepakt te worden. Er worden zonnodig oefeningen gedaan voor de mondmotoriek en er wordt geoefend met het goed plaatsen van de tong tijdens het slikken van eten en drinken.

Het is wenselijk het duimzuigen vóór de wisseling van de voortanden af te leren, omdat dit een nadelige invloed heeft op de gebitsontwikkeling. Met de ouders en het kind wordt besproken wat de beste manier is om het zuigen af te leren, bijvoorbeeld alternatieven verzinnen, een beloningssysteem opzetten.

In de behandeling zullen we regelmatig gebruik maken van de face-former. De face-former helpt bij het trainen van de spieren in het gezicht, hals / nek en rondom de mond. Naast

ondersteuning bij de therapie voor lipsluiting, goede neusademing en goed slikken, kan trainen met de face-former ook helpen bij o.a. de volgende problemen:

- snurken en slaapapneu
- speekselverlies
- tandenknarsen
- verlamming in het gelaat
- voor een orthodontische behandeling

