

## Ademen *Doe je door de neus*

### Is ademen door de mond niet goed?

De natuurlijke weg voor de ademhaling is door de neus. Als je veel door de mond ademt, heb je meer kans op bijvoorbeeld:

- uitdrogen van mond en keel;
- ontstekingen aan oren, keel en luchtwegen;
- een verstopte neus;
- afwijkingen aan het gebit en de kaak;
- snurken of onrustig slapen;
- onduidelijk praten of lispelen.

### Welke voordelen heeft neusademing?

De lucht wordt in de neus verwarmd, vochtig gemaakt en gezuiverd waardoor ontsteking van de luchtwegen en/of oren kan worden voorkomen.

- Neusademing kan chronische neusverstopping voorkomen.
- Neusademing bevordert regelmatig slikken. Dat is belangrijk om afwijkingen aan gehemelte, tanden en kaak te voorkomen.
- Neusademing voorkomt uitdroging van keel en mond.

### Maar als mijn kind verkouden is?

Als de neus verstopt zit door een verkoudheid kan uw kind niet door de neus ademen. Het is belangrijk om te

weten dat het ophalen van de neus beter helpt om de neusverstopping op te heffen dan het snuiten van de neus. Door het snuiten zwelt namelijk het slijmvlies in de neus op. Hierdoor verergert de neusverstopping.

### Waarom gaan kinderen door de mond ademen?

In de meeste gevallen is het een gewoonte geworden, ontstaan na een langdurige verkoudheid. Soms is het een gevolg van duim-, vinger- of speenzuigen waardoor de lipspieren te slap zijn geworden en een afwijkende gebitsstand veroorzaken om de mond goed te kunnen sluiten. Wanneer de speen of duim 's nachts uit de mond valt, blijft de mond vaak open staan. Bij sommige kinderen zit de neus verstopt door een vergrote neusamandel, heeft de neus een scheef tussenschot of reageert het kind allergisch op bepaalde stoffen.

### Hoe kunt u ademen door de neus bevorderen?

#### ***Oefenen van de lipspieren***

Als uw kind moeite heeft om een rietje tussen de lippen (dus niet tussen de tanden) vast te houden, dan zijn de lip-, mond- en/of kaakspieren te slap. De lip-, mond- en kaakspieren kunt u versterken met de volgende spelletjes:



- opzuigen van limonade door een rietje. Als dat goed gaat, oefen dan met het opzuigen van yoghurt of appelmoes;
- met een rietje stukjes papier of watjes opzuigen en op een andere plaats neerleggen;
- een oproltoeter uitblazen;
- ballonnen en bellen blazen; fluiten en blazen op muziekinstrumenten;
- 'stevig' voedsel laten eten, bijvoorbeeld een appel, wortel of brood met korstjes.

#### **Oefenen van ademen door de neus**

U kunt het ademen door de neus oefenen door uw kind:

- met een blinddoek om te laten ruiken aan allerhande dingen zoals bloemen, zeep en levensmiddelen;
- als het rustig bezig is met bijvoorbeeld televisie kijken of voorlezen, een grote knoop tussen de lippen te laten vasthouden. Om inslikken te voorkomen kunt u de knoop aan een koordje vastmaken;
- liedjes te laten neuriën, de lippen zijn dan gesloten.

Meer voorbeelden van oefeningen vindt u in de folder 'Mondmotoriek – spelletjes' voor de mond.

#### **Ademen door de mond voorkomen**

- Let er na iedere verkoudheid op dat uw kind weer door de neus gaat ademen. Vertel uw kind steeds opnieuw de mond dicht te houden en door de neus te ademen.
- Probeer duim- of vingerzuigen te beperken.
- Stimuleer het ademen door de neus na het weghalen van de (neus)amandelen.

Het afleren van een gewoonte is niet zo eenvoudig en vraagt de nodige tijd. Probeer een maand lang elke dag op een vast moment 5 minuten met uw kind te oefenen, bijvoorbeeld na het eten, in bad, of voor- of na het tandenpoetsen. Het is niet nodig om steeds alle oefeningen te doen. Variatie houdt het voor u en uw kind leuk om aan 'mondje dicht' te werken. Lukt het na een maand oefenen niet om door de neus te ademen, dan is het raadzaam eens te overleggen met de jeugdarts of de huisarts.

#### **Meer informatie**

Heeft u nog vragen of wilt u meer weten? Neem dan contact op met de GGD Limburg-Noord, afdeling jeugdgezondheidszorg, tel. 088 - 119 11 11.

Bereikbaar: maandag tot en met donderdag van 8.30-17.00 uur  
Op vrijdag van 8.30-14.00 uur.

U kunt ook de website raadplegen:  
[www.ggdlimburgnoord.nl](http://www.ggdlimburgnoord.nl).