

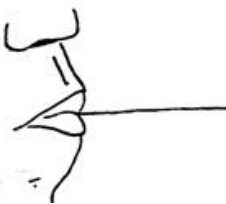
Mondmotoriek

Spelletjes voor de mond

Voor kinderen die veel met de mond open zitten en nauwelijks door de neus ademen zijn er leuke spelletjes om de tong- en lipspieren sterker te maken. Door de openhangende mond worden de lipspieren slapper en gaat de tong lager in de mond liggen.

Dit kan na verloop van tijd een onduidelijke uitspraak veroorzaken waardoor de verstaanbaarheid van het kind afneemt. Het is daarom belangrijk het ademen door de neus te stimuleren en de spieren van de lippen en de tong sterker te maken. Hier volgen een aantal ideeën om dit op een speelse wijze met uw kind te oefenen. Veel plezier!

Touwtje trekken:



Aan een touwtje hangt een platte (jas)knoop. Plaats de knoop achter de lippen en voor de tanden en sluit de lippen.

Het touwtje hangt nu naar buiten. Trek nu voorzichtig aan het touwtje, terwijl de lippen de knoop vasthouden. Doe dit 3 keer per dag, 8 keer achtereen.

Bellen blazen en ballonnen opblazen:

Het is leuk en eenvoudig om samen met uw kind ballonnen op te blazen en bellen te blazen. Als het moeilijk gaat, kan de ouder eerst de ballon opblazen. De

tweede keer gaat het makkelijker. Ook is het leuk om een gezichtje op de ballon te tekenen. Door te blazen of de ballon leeg te laten lopen, verandert het gezichtje.

Liedjes neuriën:

Uw kind neuriet een liedje en de ouder moet raden welk liedje het is. Let er hierbij op dat de lippen gesloten zijn en dat het kind door de neus ademt.

Lepelopen:

Hierbij moet uw kind een plastic lepeltje met een kraaltje of rozijntje erop tussen de lippen (niet tussen de tanden!) klemmen en zo snel mogelijk een bepaalde afstand lopen.

Blaasvoetbal:

Twee kinderen gaan tegenover elkaar zitten aan een tafel, ieder met een dik rietje in de mond en op het midden van de tafel een watje of pingpong-balletje. Wie het eerste het watje of balletje over de rand van de tafel heeft geblazen, heeft gewonnen.



Oude vrouwtjes oefening:

Trek je lippen over je tanden. Zo lijkt het net alsof je een oud vrouwtje bent zonder tanden.



Kusjesoefening:

Stift de lippen stiften met felgekleurde lippenstift, wrijf de lippen over elkaar en geef kusjes op een vel papier. Let hierbij op het tuiten van de lippen.

Politieauto:

Doe de sirene van een politieauto na door een aantal keren ie-oe (afwisselend een brede en een ronde mond maken) te zeggen. Herhaal dit bijvoorbeeld 10 keer.

Kaarsjes uitblazen:

Steek een kaarsje aan en probeer deze uit te blazen. Herhaal dit een aantal keren. Het beste kunt u hiervoor theelichtjes gebruiken, omdat deze veiliger zijn.

Drinken met een rietje:

Zuig door het rietje en let erop dat de lippen rond zijn. Begin bijvoorbeeld met ranja en maak de oefening daarna moeilijker door vla of yoghurt te gebruiken. Je kunt ook een kronkelrietje gebruiken of twee rietjes aan elkaar maken.

Dropveterspelletje:

Neem ieder een lange dropveter of een stukje gekookte spaghetti. Eet de dropveter of de spaghetti zo snel mogelijk op. Hierbij mag je alleen je lippen gebruiken, dus handen op de rug! Wie de dropveter of spaghetti als eerste op heeft, heeft gewonnen.

Ruiken:

Doe een blinddoek voor en probeer met dichte mond te ruiken wat je vader of moeder onder je neus houdt (bv. zeep of tandpasta of een bloem enzovoorts).

Voor versterking van de tong

Hondjesoefening:

Pak een schoteltje en strooi hier wat hagelslag of muisjes op. Laat het kind nu

de korreltjes oplikken met de tongpunt net als een hondje.

Huisje poetsen:

Poets met je tong je tanden aan de buitenkant en aan de binnenkant. Daarna poets je met je tongpunt je lippen. Ook de onderkant van de mond en de bovenkant, het gehemelte moeten schoongemaakt worden!

Tongklakken:

Doe het lopen van een paard na door een klakgeluid met de tong. Doe dit door de tong tegen het gehemelte aan te zuigen en de tong vervolgens los te laten. Als het kind het klakgeluid kan maken, herhaal dit dan een aantal keren. Begin langzaam en ga dan steeds sneller. Je kunt ook een liedje klakken.

Poezensnor:

Een langwerpig voorwerp vasthouden tussen de bovenlip en de



neus. Je kunt voor deze oefening eerst een rietje gebruiken. Daarna kun je het met een pen of een potlood proberen. Maak er een spelletje van en kijk wie het voorwerp het langst kan vasthouden.

Snor aflikken:

Neem chocoladepasta en smeer dit vlak boven de bovenlip van het kind. Nu mag hij zijn snor aflikken. In plaats van chocoladepasta kunt u natuurlijk ook iets anders gebruiken, zoals jam of slagroom.





Slingeroefening:

Beweeg je tong heen en weer van mondhoek naar mondhoek.

Tot slot

- Probeer de oefeningen speels te houden. De oefeningen zijn bedoeld als een spelletje en het is belangrijk dat de kinderen het leuk blijven vinden.
- Doe de spelletjes liever iedere dag vijf minuten, dan een half uur per week.
- De spelletjes in deze infobrief kunnen door iedereen gedaan worden. Kinderen vinden het vaak leuk de spelletjes samen met anderen te doen.

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 van de GGD raadplegen:
www.ggdlimburgnoord.nl.