

Mondademhaling

Veel kinderen met keel-, neus- of oorproblemen ademen constant door de mond. Er zijn zelfs redenen om aan te nemen, dat die KNO-problemen door de mondademhaling worden veroorzaakt!

Mondademhaling is meestal een gewoonte geworden na een langdurige periode van neusverstopping of een overblijfsel van mondgewoonten uit de vroege kinderjaren.

Normaal (in rust) ademt men door de neus. De buitenlucht wordt dan op de juiste vochtigheid en temperatuur gebracht en gereinigd van kleine stofdeeltjes door het slijmvlies in de neus. Grotere deeltjes worden door de neushaartjes tegengehouden.

Het slijm wordt door kleine trilhaartjes naar achteren naar de neus/keelholte vervoerd en vervolgens doorgeslikt. Door inademen wordt het slijm ook naar achteren gezogen en zodoende effectiever verwijderd.

Wat gebeurt er als je door de mond ademt

- De lucht wordt niet meer gereinigd, verwarmd en bevochtigd, zodat er meer belasting van de longen optreedt, met daardoor kans op longinfecties.
- De neus geeft enige weerstand aan het ademen. Door de mond ademen gaat gemakkelijker, zodat de ademhalingspijpen minder hoeven te doen; dit leidt tot verslapping van deze spieren en de kinderen krijgen een ingezakte houding met hangende schouders.
- Het slijm in de neus wordt niet meer door het inademen naar achteren gezogen en hoopt zich op in de neus; hierin gaan dan bacteriën groeien. Als reactie zwelt het neusslijmvlies op (zodat de kinderen niet meer door de neus kunnen ademen). Ook de afvoergangen van de neusbijholten zwellen op en raken verstoppt; de holten kunnen hun vocht niet meer kwijt via de neus en ook hierin gaan bacteriën groeien, met als resultaat: neusontstekingen ("verkoudheden") en neusbijholte-ontstekingen met pus!
- Door de open mond drogen de slijmvlies en het tandvles uit, met als gevolg: tandvlesafwijkingen en -ontstekingen en tandbederf (slechte adem).
- Door uitdroging gaan ook de amandelen achteruit in functie. Er gaan bacteriën in "wonen". Dit leidt tot amandelontstekingen (angina) en vergroting van deze amandelen, zodat verwijdering noodzakelijk kan zijn.
- De neusamandel, die hetzelfde lot treft, zorgt weer voor extra afsluiting van de neus en de oorafvoergangen (de buis van Eustachius) waarbij oorontstekingen optreden en neusontstekingen. De pus uit de neusamandel die achter in de luchtpijp valt, zorgt weer voor longinfecties en bronchitis met veel hoesten. De pus die doorgeslikt wordt geeft vaak wat buikpijn en een verminderde eetlust.
- Door de uitdroging van de mond en omdat hij z'n tong veel minder beweegt slikt een "mondademhaler" veel minder. (Wist U dat een neusademhaler normaal ongeveer 150x per uur slikt?) Juist tijdens het slikken gaat de buis van Eustachius (die loopt van het oor naar de neus/-keelholte even open, zodat vocht uit het oor en lucht in het oor kan komen).

Gebeurt dit niet, dan hoopt zich vocht in de oren op met als gevolg:

- oorontstekingen;
- verminderd gehoor;
- vage, constante oorprijnen en achterblijven in de (taal) ontwikkeling. Meestal is het plaatsen van trommelvliesbuisjes dan noodzakelijk.
- Mondademhalers hebben hun tong vrij stil op de mondbodem liggen; neusademhalers hebben hun tong achter de voortanden stevig tegen het verhemelte "geplakt". Dit laatste heeft tot gevolg, dat door de tongdruk de boventandenboog zich goed ontwikkelt en de tanden fraai en regelmatig in een rij staan. Bij mondademhalers ontbreekt deze constante druk en zij krijgen vaak

een smalle bovenkaak, waarbij sommige tanden in de verdrukking geraken. Meestal zijn dan behandelingen met beugels noodzakelijk door een tandarts of orthodontist. Soms moeten er zelfs gezonde tanden of kiezen worden getrokken wegens plaatsgebrek.

- Van de tongbewegingen gaat ook een sterk reinigende werking van het gebit uit. Mondademhalers krijgen meer plakvorming op tanden en kiezen waardoor de kans op tandbederf toeneemt.
- Door de smalle en onregelmatige bovenkaak bij mond ademhalers kan ook op latere leeftijd het neustussenschot dat op het verhemelte rust - scheef gaan groeien met als gevolg een verminderde neuspassage, waarvoor een operatieve neustussenschotcorrectie soms nodig kan zijn.
- De gevoelige en geïrriteerde slijmvliezen in het algemeen, zijn veel vatbaarder voor neusverkoudheden en allergieën.
- De verstopte neus uiteindelijk is niet alleen hinderlijk, maar veroorzaakt ook verminderde reuk (en smaak), snurken en neusspraak. Door de verkeerde tongstand ontstaat lispelen en slissen.

Het zal u duidelijk zijn, dat mondademhaling krachtig moet worden bestreden. De kinderen moeten er op gaan letten door de neus te ademen en soms is (suikervrije) kauwgom een stimulans tot een goede neusademing.

Er wordt dan ook meer geslikt en de kauwspieren en tongbewegingen komen goed tot ontwikkeling.

Hebben de kinderen een open mond, doch ademen ze wel door de neus, dan blijven nog altijd de problemen t.a.v. kaakontwikkeling, oren en andere zaken bestaan.

Bij onvoldoende resultaat is een professionele behandeling door een logopedist(e) vaak aangewezen.



St. Antonius Ziekenhuis

T 088 - 320 30 00

E patienteninformatie@antoniusziekenhuis.nl

www.antoniusziekenhuis.nl

Spoeisende Hulp

088 - 320 33 00

KNO

088 - 320 21 00

Locaties en bezoekadressen

Ziekenhuizen

St. Antonius Ziekenhuis Utrecht

Soestwetering 1, Utrecht
[Leidsche Rijn]

St. Antonius Ziekenhuis Nieuwegein

Koekoekslaan 1, Nieuwegein

Poliklinieken

St. Antonius Polikliniek

Utrecht Overvecht

Neckardreef 6, Utrecht

St. Antonius Polikliniek Houten

Hofspoor 2, Houten

St. Antonius Spatadercentrum

Utrecht-De Meern

Van Lawick van Pabstlaan 12,
De Meern

