

Waarom je kind maar beter niet door de mond ademt

Heb je je zoon of dochterlief al eens gadeslagen als hij of zij voor tv zit? Is dat met open of met gesloten mond? De kans is groot dat jouw spruit dat met gesloten mond doet, maar naar schatting 10 tot 25% van de kinderen ademt voortdurend door de neus, zonder medische noodzaak of oorzaak. Habituele mondademhaling heet dat en dat is een ongezonde gewoonte.

Ademen door de neus

Een pasgeboren baby ademt noodgedwongen door de neus. Het ademhalings- en voedingssysteem zijn bij de geboorte strikt gescheiden, waardoor de baby tegelijk kan ademen en drinken zonder risico op verstikking. Tijdens de eerste twaalf maanden van zijn leven ontwikkelen de bovenste luchtwegen zich om spraak mogelijk te maken en kan het kind ook door de mond ademen. Een normaal ontwikkelend kind zal dat enkel doen als hij spreekt, huilt, zich inspant of als ademen door de neus bemoeilijkt wordt door een (gedeeltelijke) obstructie.

De voordelen van de neusademhaling ten opzicht van de mondademhaling zijn talrijk. Eerst en vooral verwarmt en filtert de neus de ingeademde lucht en verzadigt het met waterdamp. Hierdoor is het verantwoordelijk voor maar liefst de helft van de natuurlijke weerstand. Verder zorgt de neusademhaling voor een betere verdeling van het zuurstof- en koolstofdioxidegehalte: enerzijds heeft de zuurstof in de longen meer tijd om zich te binden aan de hemoglobine in het bloed en anderzijds behoudt het bloed een hogere concentratie aan koolstofdioxide. Zuurstof is onontbeerlijk voor de werking van de hersenen en spieren; koolstofdioxide is nodig voor de vrijzetting van de gebonden zuurstof, het triggert de inademiningsreflex en reguleert de pH-waarde van het lichaam.

Gevolgen habituele mondademhaling

De eerste gevolgen van mondademen worden al vrij snel merkbaar. Doordat de neussecreties minder worden afgevoerd ontstaat er een goede voedingsbodem voor bacteriën en wordt het kind gevoeliger voor bacteriële infecties van de luchtwegen. Bovendien neemt de speekselproductie af. De natuurlijke bescherming die speeksel biedt ten opzichte van tanden en tandvles valt weg, zodat cariës en tandvlesontstekingen frequenter voorkomen en de adem van het kind chronisch slecht gaat ruiken. Daarnaast gaat het kind door de afgenomen speekselproductie minder slikken waardoor de buis van Eustachius minder vaak wordt geopend en het middenoor dus minder wordt geventileerd. Hierdoor neemt de kans op oorontstekingen toe.

Er zijn op lange termijn ook structurele gevolgen van het mondademen. Doordat de mond openstaat en bijgevolg de tong niet meer hoog in de mond tegen het harde verhemelte ligt, krijgt het harde verhemelte een gotische vorm. De bovenkaak zal een V-vorm aannemen, waardoor de tanden uit hun normale positie komen te staan. Door een verminderde spierspanning zakt de onderkaak naar achteren en ontstaat het karakteristieke lange, smalle (adenoïde) gezicht. Er kunnen problemen ontstaan met de kaakgewrichten. Er is vaak sprake van een open beet, overbeet en/of kruisbeet en van een eerder gedrongen stand van de tanden. Al deze gevolgen kunnen leiden tot spraakstoornissen (lispelen) en slikproblemen. Tot slot wordt door de grotere kans op snurken de nachtrust verstoord en ontstaan er mogelijk slaapstoornissen.

Therapie

Gesteld dat de mondademhaling niet (meer) uit medische noodzaak gebeurt, beschouwen we habitueel mondademen als aangeleerd gedrag en de behandeling focust dan ook op het afleren ervan. In eerste instantie kunnen ouders het kind er op rustmomenten en vóór het slapengaan op wijzen dat de mond openstaat. Een houten spateltje tussen de lippen tijdens het tv kijken kan helpen de mond gesloten te houden en de lip- en kaakspieren te verstevigen. Als het kind na twee maanden nog niet met gesloten mond gaat slapen, kan een mondvoorhofplaatje als hulpmiddel worden gebruikt. Dit plaatje maakt het mondademen moeilijk, maar niet onmogelijk. Als ook dit niet na twee maanden leidt tot een verbeterde lipsluiting raden we aan een logopedist te raadplegen.

Besluit

Het is duidelijk dat langdurig en habitueel mondademen niet wenselijk is. Het menselijk lichaam heeft immers met de neusademhaling een vernuftig systeem ontwikkeld dat de kwaliteit van de ingeademde lucht verbetert en metabole processen optimaal ondersteunt. De gevolgen van langdurige mondademhaling zijn niet te onderschatten: van een verhoogde kans op (bacteriële) infecties tot zelfs structurele veranderingen van het aangezicht, de mond en de tanden. Gelukkig hoeft het niet zo ver te komen en kunnen we deze gewoonte met relatief kleine inspanningen weer afleren.

Annick Stroobants
Thomas More Hogeschool, Mei 2019

Referenties

- Wedman, J., Idema, N., & Feenstra, L. (1992). Habitual mouth breathing. *Nederlands Tijdschrift Voor Geneeskunde*, 136(46), 2269-71.
- Zornitsa Valcheva, Hristina Arnautska, Mariana Dimova, Gergana Ivanova, & Iliyana Atanasova. (2018). THE ROLE OF MOUTH BREATHING ON DENTITION DEVELOPMENT AND FORMATION. *Journal of IMAB*, 24(1), 1878-1882.
- <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/184283-mondademhaling-door-de-mond-ademen-oorzaken-en-symptomen.html>