

Een afwijkend tongpositie tijdens slikken of uit gewoonte

Bij alles wat we met onze mond doen, zoals kauwen, slikken en praten, zijn veel spieren betrokken (o.a. kauw- en tongspieren). De tong bestaat alleen uit spieren. Een verkeerd gebruik van deze spieren kan de stand van het gebit beïnvloeden.

Slikken doen we de hele dag, wel 2000x per etmaal! Vaak ongemerkt. Bij een verkeerde manier van slikken wordt de tong niet tegen het gehemelte gehouden, maar krachtig tegen de tanden geduwd, in plaats van tegen het gehemelte. Het kan ook zijn dat de tong niet (alleen) tijdens slikken, maar uit gewoonte tussen de tanden en/of kiezen geperst. Daarom heeft een verkeerde slik en/of een verkeerde tongpositie gedurende de dag veel gevolgen voor (de ontwikkeling van) het gebit en kaken, de tandstand en de mondspieren.

Gevolgen van een afwijkende tongpositie

Een verkeerde tongpositie tijdens slikken of uit gewoonte, zien we meestal niet en daarom zijn we ons er vaak niet bewust van.

Het kan de volgende problemen veroorzaken:

- Scheef staan van de tanden en vervorming van de kaak: normaal duwt de tong in rust en tijdens slikken tegen het gehemelte.

Hierdoor groeit de bovenkaak in de breedte. Is dit niet het geval, dan blijft de bovenkaak te smal. Dit kan leiden tot ruimtegebrek voor alle tanden en kiezen. Ook kunnen hierdoor de boven- en ondertanden en –kiezen niet goed op elkaar komen.

- Er kan een open beet (tanden/kiezen raken elkaar niet) ontstaan, doordat de tong tussen de tanden/kiezen duwt of zit.
- De tanden kunnen naar voren gaan staan, doordat de tong er tegen drukt.
- Afwijkende spraak (slissen)

Afleren en voorkomen van een verkeerde tongpositie

- Borstvoeding of drinken uit een beker (vanaf 12 maanden) in plaats van drinken uit een fles.
- Vroeg beginnen met stevig voedsel (vanaf 7 maanden)
- Vanaf ongeveer 4 jaar kun je een kind een afwijkende tongpositie uitleggen en het leren de tong tegen het gehemelte te houden. Vaak is deze bewustwording lastig voor deze jonge kinderen. Daarom is meestal extra hulp nodig:

Hulpmiddelen

- Soms zetten we als hulpmiddel een "trainer" in, die goede tongpositie en slik stimuleert.
- Vaak is behandeling door een logopedist nodig. Hij/zij kijkt o.a. naar de (afwijkende) mondgewoonten en gebitsstand. Afhankelijk hiervan worden verkeerde bewegingen en houdingen vervangen door goede.

Meestal worden na elke afspraak oefeningen meegegeven. De beste leeftijd voor logopedie is rond 8 jaar.

Tips

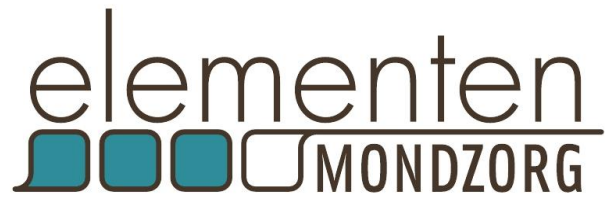
Het aanleren van normaal monddrag vraagt motivatie en doorzettingsvermogen.

- Help uw kind bij de behandeling door het regelmatig een complimentje te geven als u merkt dat het zijn best doet en vooruit gaat.
- Belonen heeft meer effect dan straffen.
- Bedenk samen een woord of gebaar dat niemand weet. Als uw kind de tong weer op een afwijkende positie houdt of afwijkend slikt, zegt u het afgesproken woord en uw kind weet waarop gelet moet worden.
- Ook de leerkracht kan hierbij behulpzaam zijn.
- Terugval in oude mondgewoonten vindt vaak plaats op momenten als het kind moe is, zich onzeker voelt of zich verveelt. Wees dan extra alert op het afwijkende monddrag en probeer op zo' n moment samen iets leuks te doen.

Tot slot

Deze folder geeft slechts enkele aanwijzingen om afwijkend monddrag te herkennen, voorkomen en verhelpen.

Heeft u vragen of advies nodig of wilt u meer informatie over dit onderwerp, vraag dan een consult aan bij Ianthé van der Sterren, tandarts voor orthodontie.



IJzertijdstraat 25, 9531 RA Borger

Telefoon: 0599-235300

Email: info@elementenmondzorg.nl

**Website:
www.elementenmondzorg.nl**



Een afwijkend tongpositie tijdens slikken of uit gewoonte

Gevolgen

Afleren

Tips

