

Duimen of vingerzuigen

Voor veel kinderen is dit een dagelijkse en nachtelijke bezigheid. De behoefte om op duim of andere vingers te zuigen komt voort uit de zuigbehoefte in het eerste levensjaar.

De fopspeen

Bij een sterke zuigbehoefte kan gebruik worden gemaakt van een fopspeen, dit kan het duimen voorkomen. Na het eerste jaar moet het gebruik van de fopspeen echter worden afgeleerd. Begin hiermee overdag. Blijft uw kind langdurig op een fopspeen zuigen, dan kunt u ook de tips voor het afleren van duimen gebruiken

Gevolgen van duimzuigen

Het duimen vinden we vaak vertederend en daardoor wordt er ook niet altijd aandacht aan geschonken. Als het echter een gewoonte is geworden, kan het de volgende problemen veroorzaken:

- Scheef staan van de tanden en vervorming van de kaak: door het duimen worden de boventanden en -kaak naar voren geduwd en de ondertanden en -kaak naar achteren. Zo ontstaat er een vergrote overbeet. De bovenkaak wordt vaak te smal.
- Verkeerde tonghouding. Dit kan een verkeerd slikgedrag tot gevolg hebben (met de tong tussen de tanden geperst).
- Mondademen (ademen door de mond in plaats van door de neus).

Hierdoor kunnen vervelende klachten ontstaan, zoals verkoudheid, keel- en oorontsteking, slechthorendheid en tandbederf

- afname aandacht en concentratie
- afwijkende spraak (slissen)

Afleren van het duimen

Vanaf het vierde jaar is het kind in staat om actief mee te werken en samen met u het duimen af te leren. Het is belangrijk om samen met uw kind aan de slag te gaan. Dit doet u door uit te leggen wat de gevolgen van duimen kunnen zijn.

Voor veel kinderen is het niet fijn om in één keer te moeten stoppen met duimen.

Spreek samen een situatie per dag af waarbij uw kind niet gaat duimen (bv. tijdens het t.v. kijken) Breid hierna de situaties en de tijdsduur uit. Geef voor elke gelukke stap een kleine beloning.

Stimuleer al gauw het (in)slapen zonder duim, een knuffelbeest mag wel! Als uw kind slaapt, dan de duim uit de mond halen en de lippen sluiten. Het sluiten van de lippen voorkomt ademen door de mond.

Hulpmiddelen

- Door het lakken van de nagels met een felle kleur nagellak kan uw kind herinnerd worden aan het besluit om het duimen af te leren.
- Maak duim- of vingerpoppetjes van restjes stof. Wanneer kinderen deze dragen, kunnen ze niet duimen. Deze kunnen ook 's nachts worden gebruikt.

- Hang tekeningen, stickers, buttons of duimpoppetjes op die plaatsen in huis waar uw kind vaak duimt. Dit is een geheugensteuntje voor uw kind om niet meer te duimen.
- Plak een pleister op de duim
- Houd het wel en niet duimen bij op een kalender

Tips

- Geef uw kind regelmatig een pluimpje ("goed zo!") als u merkt dat het z'n best doet niet te duimen.
- Belonen heeft meer effect dan straffen. Beloon wanneer het kind niet op de duim zuigt.
- Bedenk samen een woord of gebaar dat niemand weet. Als uw kind duimt zegt u het afgesproken woord en uw kind weet waarop gelet moet worden.
- Ook de leerkracht kan hierbij behulpzaam zijn.
- Duimen vindt vaak plaats op momenten als het kind moe is, zich onzeker voelt of zich verveelt. Probeer op zo'n moment samen iets leuks te doen, zoals bijvoorbeeld een spelletje, een puzzel maken, kleuren enzovoort.

Tot slot

Deze folder geeft slechts enkele aanwijzingen om het duimen te verhelpen.

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

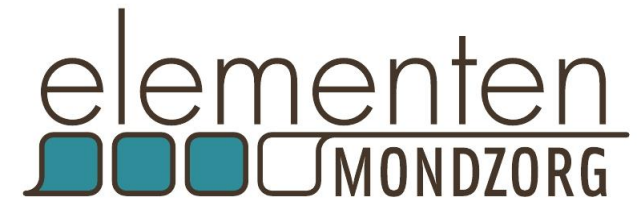


IJzertijdstraat 25, 9531 RA Borger

Telefoon: 0599-235300

Email: info@elementenmondzorg.nl

**Website:
www.elementenmondzorg.nl**



DUIMZUIGEN

Gevolgen

Afleren

Tips

