

Scan mij



GAMEN

DOE JE MET JE MOND DICHT

Open monddedrag bij jonge kinderen lijkt heel onschuldig. Maar deze manier van ademen kan ervoor zorgen dat ze in een verhoogde staat van stressverkeer minder geconcentreerd zijn. Gevolgen zijn: slechter slapen, moeilijker leren en afwijkend gedrag.



Gamen met je mond dicht.

Als kinderen geconcentreerd aan het gamen zijn, maar ook tijdens het leren of knutselen, kan ongemerkt de mond open gaan. Dit lijkt onschuldig, maar hierdoor gaan concentratie, leervermogen en mogelijk ook slaap erop achteruit.



Snurken is niet schattig.

Snurken en 's nachts met de open mond slapen zijn tekenen van disfunctionele ademhaling en een verstoorde slaap. De mond droogt uit, de slaap is lichter en van lagere kwaliteit.



Mondspieren trainen.

Door de spieren in en om de mond te trainen, kan een goede tong- en kaakpositie aangeleerd worden, waardoor onbewust openmonddedrag vermindert en neusademhaling makkelijker wordt.



Een initiatief van:

h2
tandartsen

DANIELS | ZEINAD
KLINIEK VOOR RESTAURatieve & ESTHETISCHE TANDHEELKUNDE



**NEDERLANDS INSTITUUT
VOOR ADEMFIYSIOLOGIE**