

## Waarom duimzuigen?

Zuigen is een natuurlijke behoefte van een baby. Tussen het eerste en tweede levensjaar verdwijnt deze zuigbehoefte en wordt het zuigen op bijvoorbeeld een duim een gewoonte. Duimzuigen is in feite een vervanging van de tepel van de moeder en gebeurt om de zuigbehoefte te bevredigen. Het geeft kinderen een stukje veiligheid en geborgenheid. Nadeel is dat duimzuigen moeilijk is af te leren als een kind ouder wordt. Het is dan een afwijkende mondgewoonte geworden.

## Gevolgen van duimen

- Een afwijkende spraak: de tong kan lui worden. Problemen in de spraak kunnen ontstaan door verkeerde mondgewoonten, zoals veelvuldig duimzuigen, met als gevolg een verkeerd gebruik van de tong. Problemen in de spraak uiten zich als onduidelijk spreken, meerdere letters niet goed uitspreken en slissen. Bij het uitspreken van de klanken S, Z, T, D, L, N en soms de R komt de tong tussen de tanden. Uw kind zal dan naar een logopedist moeten;
- Vervorming van de bovenkaak en de 'boogstand' van de boventanden, waardoor uw kind op latere leeftijd mogelijk een beugel nodig zal hebben en naar de orthodontist moet;
- Een verkeerde tongligging (niet tegen het gehemelte), waardoor een afwijkende slik ontstaat met de tong tegen/tussen de tanden geperst;
- Mondademen, ademen door de mond in plaats van door de neus. Ademen gebeurt van nature door de neus. 's Nachts ligt een kind dat duimt, ook vaak met een open mond te slapen.

## Waarom is een neusademhaling beter?

Neusademhaling	Gevolgen neusademhaling	Mondademhaling	Gevolgen mondademhaling
Neus verwarmt ingeademde lucht	Minder snel verkouden	Koude, vuile, droge lucht door mond	Sneller verkouden of ziek. Bij verkoudheid open mond: vicieuze cirkel
Neushaartjes filteren lucht	Verkleining kans op infecties luchtwegen	Droge mond en minder slikken	Oorontsteking, gehoorverlies en spraak- en taalontwikkelingsachterstand
Neusslijmvliezen bevochtigen lucht	Voorkomen irritatie van keel en luchtwegen	Mond open	Spiëren van lippen, tong en wangen verslappen, minder goed verstaanbaar
Meer inspanning door neusdoorgang	Betere en actievere lichaamshouding	Slappe spieren van lippen, tong en wangen	Slappe uitspraak en slissen

Bevordert slijmafvoer uit neus	Minder kans op chronische neusverstopping of ontsteking	Openhangen mond en minder slikken	Speeksel uit de mond (kwijlen)
Gelijkmatige druk van tong op bovenkaak	Uitgroei bovenkaak in breedte voor ruimte tanden en kiezen; Bevordering goede uitspraak	Slappe spieren	Lastig met mond dicht eten (slordig eten)
Verversing lucht in middenoor door vaker slikken	Minder kans op oorontsteking	Uitdroging mond	Geen speeksel ter bescherming tegen schadelijke bacteriën: tandbederf

## Hoe duimen afleren?

Duimen is een gewoonte, daarom zal de duim vaak ongemerkt in de mond verdwijnen. Vanaf het vierde jaar zijn de meeste kinderen in staat om mee te werken aan het afleren van duimen (soms ook wel jonger). Belangrijk is, dat het kind het ook zelf wil. U zult dus eerst moeten uitleggen, waarom het moet afleren te duimen. Vervolgens zijn er een aantal effectieve manieren om het kind te helpen:

- Een pleister op de duim. Doe dit eerst als ouder, maar laat het daarna aan het kind zelf over. In het begin zal de pleister er 'vanzelf' afvallen;
- Sporttape op de duim. Dit werkt beter, want het kan wel een week blijven zitten;
- Beloon het kind als het bijvoorbeeld een halve dag niet heeft geduimd;
- Pak 'duimhand' vast als het kind bijvoorbeeld bij u op schoot zit of laat het kind iets met beide handen vasthouden;
- Niet leuk, maar wel leerzaam voor het kind: trek duim uit mond van het kind;
- Praat samen als het nodig is nog eens over de gevolgen. Een voorbeeld geven is soms handig;
- Haal 's avonds en 's nachts als het kind slaapt de duim uit de mond en doe de open mond dicht (kaak en lippen);
- Spreek af dat, als het kind wil gaan duimen, het een knuffel van u krijgt.

Soms komt duimen – door omstandigheden - weer terug, maar het is dan van korte duur, omdat u en het kind weten hoe het kan worden aangepakt.

Veel succes samen!