

Voor wie is deze informatie?

Deze informatie is bedoeld voor ouders¹ van kinderen vanaf drie jaar die opvallend duimzuigen, vinger(s)zuigen of speenzuigen. Er wordt informatie gegeven over het ontstaan en het afleren van het duimzuigen. De mogelijke gevolgen van het duimzuigen² worden uitgebreid beschreven.

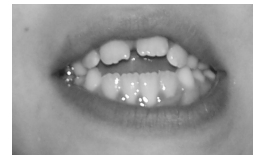
Zuigen

Geen fopspeen en niet duimzuigen lijkt het beste voor een ongestoorde ontwikkeling van de mondomgeving. Baby's hebben de eerste maanden een zuiginstinct en een aantal pakt al gauw zijn duim of krijgt een speen. De grootste groep duimzuigers stopt spontaan na een aantal maanden. Wij adviseren om vanaf zes maanden het opvallend duimzuigen af te wennen door de baby af te leiden of iets in de handen te geven. Wanneer een kind een sterke zuigbehoefte heeft probeer dan een speen aan te bieden. Het afleren van het speenzuigen is over het algemeen makkelijker dan het afleren van duimzuigen. Het gebruik van een goede speen is bovendien minder schadelijk voor de vorming van gebit en gehemelte. Duimzuigen maakt een kind rustiger en geeft een gevoel van veiligheid, vertrouwdheid en geborgenheid. Toch is het belangrijk om het duimen rond het 3^e jaar af te leren om negatieve gevolgen te voorkomen.

Mogelijke negatieve gevolgen van duimzuigen

• Afwijkende tand- of kaakstand

Bij zuigen drukt de duim de boventanden naar voren. Hierdoor kan een gebitsverandering ontstaan, zoals een "overbeet" of een "open beet" (zie afbeelding). Deze kinderen krijgen op latere leeftijd vaak een beugel.



Daarnaast kan het gehemelte door het zuiggedrag omhoog gedrukt worden waardoor er een hoog (of gotisch) gehemelte ontstaat. Hierdoor kan het kind een smalle bovenkaak ontwikkelen en/of een scheef neustussenschot.

• Kans op mondademen, verkoudheden en oorproblemen

Duimzuigen maakt lipsluiting onmogelijk. Wanneer de duim uit de mond gaat, bijvoorbeeld in de slaap, blijft de mond vaak een beetje open staan. Lipspiers verslappen en ademen door de mond kan een gewoonte worden. De lucht wordt dan niet gezuiverd en verwarmd door de neus. Dit vergroot weer de kans op verkoudheden. Bij mondademen wordt minder vaak geslikt. Minder slikken betekent minder beluchten van het binnenoor waardoor een grotere kans op oorproblemen.

¹ Lees ouder (s) of verzorger(s)

² Lees duimzuigen, vinger(s)zuigen of speenzuigen

- **Verkeerde uitspraak van /l/, /n/, /d/, /t/, /s/, /z/**

Als een kind duimt, ligt de tong onder in de mond en te ver naar voren. Vaak zie je dat de tong hier blijft liggen wanneer de duim uit de mond is. Dit kan tot een manier van praten leiden die in de volksmond "slissen" wordt genoemd. Bovenstaande klanken worden dan met de tong tegen of tussen de tanden gesproken.

- **Afwijkend slikken en kauwen**

Duimzuigen lokt een slikpatroon uit waarbij de tong tegen of tussen de tanden doorkomt tijdens het slikken. Het kind kauwt vaak met een open mond of maakt smakkende geluiden vanwege verslachte mondspieren zoals eerder beschreven.

- **Concentratie**

Duimzuigen kan een kind zo rustig maken dat hij geen aandacht en concentratie meer heeft voor andere taken zoals de opdrachten van de leerkracht. Het kind is dromerig en heeft onvoldoende aandacht.

Afleren

Start met het afleren van duimzuigen als uw kind dit met drie jaar nog opvallend doet en/of als er schadelijke gevolgen van het duimzuigen bestaan.

Wij adviseren ouders hun kind te helpen om het duimzuigen af te leren als het kind:

- ouder is dan 3 jaar
- vaker wel dan niet een duim in zijn mond heeft
- vaak zijn mond open heeft
- regelmatig verkouden is
- de tong tegen of tussen de tanden doorkomt tijdens het spreken (slissen)
- gebitsverandering heeft ten gevolge van het duimzuigen

Omgeving

Vertel de omgeving (familie, school etc.) dat uw kind het duimzuigen gaat afleren. Hierdoor kan de omgeving uw kind helpen en stimuleren om het duimzuigen af te leren.

Spreek een teken af om uw kind bewust te maken van het duimzuigen. U kunt een 'geheim' teken afspreken (bijvoorbeeld een knipoog) zodat u onopvallend en op een afstand de aandacht van uw kind kan vestigen op het duimzuigen.

Beloning

Dreig niet met straffen, uw kind kan gespannen raken met als gevolg dat hij nog meer gaat duimen.

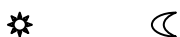
Duur

Het afleren van een gewoonte zoals duimzuigen lukt niet in een paar dagen, reken op een afleerperiode van minimaal 3 maanden.

Tips

Hieronder volgen een aantal tips om de zuiggewoonten af te leren. Kies zelf de tips die het beste bij u en uw kind passen. Voordat u start met het afleren is het belangrijk om een goed beeld te hebben van het zuiggedrag van uw kind. Op onze website www.logopedielombardijen.nl kunt u een ouderobservatielijst downloaden.

- Spreek met uw kind af vanaf wanneer hij niet meer op de duim mag zuigen. Vanaf dat moment is hij een "niet-duimzuiger". Als ouder speelt u hierbij een belangrijke rol. U kunt uw kind motiveren door het geven van complimenten en beloningen. Help uw kind herinneren aan de afspraak om niet te zuigen.
- Een kalender is een goed instrument om het niet-duimzuigen bij te houden. Zie hieronder een voorbeeld uit de groepsbehandeling "SMG? Doe er wat mee!".



	dag	nacht
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
zondag		

Zet een kruisje bij de betreffende dag als het is gelukt om niet te duimen.

- Het is belangrijk om een compliment of kleine beloning na een paar keer niet duimzuigen te geven. Wachten op een grote eindbeloning duurt kinderen meestal veel te lang en motiveert niet.
- Neem de duim uit de mond als uw kind slaapt en druk de lippen zacht dicht en/of duw de kin omhoog.
- Probeer uw kind af te leiden door bijvoorbeeld iets in de hand te geven of iets lekkers om te eten. U kunt ook iets leuks met uw kind gaan doen op de momenten waarop hij anders op zijn duim zou zuigen.

Hulpmiddelen

U kunt een aantal dingen doen om het afleren van het duimzuigen voor uw kind makkelijker te maken. Forceren tot het gebruik van bepaalde hulpmiddelen heeft geen zin, **een kind moet gemotiveerd zijn om het duimen af te leren.**

- Pleister:
Plak een pleister om de duim of geef een sok om de hand. Dit helpt uw kind herinneren aan het niet op de duim zuigen.
- Fixomull-stretch pleisters:
Deze pleister is een hulpmiddel bij het aanleren van de mondsluiting en ook bij het afleren van zuiggewoonten. De pleister laat zo nodig mondademen wel toe, via de ingeknipte opening, maar de lippen zullen gesloten blijven. De pleister wordt vanzelfsprekend alleen vrijwillig toegepast, en niet tijdens een forse neusverkoudheid of bij misselijkheid met risico op overgeven.
Deze speciale pleister is soepel, makkelijk en zonder pijn te verwijderen en geeft zelden een allergische reactie op de huid (voor meer informatie: neem contact op met logopedist of tandarts).
- Byte-X of parfum:
Smeer Byte-x (een speciale vloeistof met een onaangename smaak, te koop bij drogist en apotheek) of spuit parfum op de duim. Hierdoor is het niet lekker om te duimen.



Help, het lukt niet!

Wanneer het niet lukt om het duimzuigen af te leren kunt u contact opnemen met uw consultatiebureau-arts, schoolarts, tandarts of uw huisarts. Zij kunnen u verwijzen naar een logopedist.

Afleren van schadelijke mondgewoonten in groepsverband

De groepsbehandeling, voor schadelijke mondgewoonten in logopediepraktijk Lombardijen, is bedoeld voor kinderen van 4 jaar tot en met 8 jaar die duimen, speenzuigen, vingerzuigen, lipzuigen of open mond gedrag hebben.

De verwachtingen van de groepsbehandeling zijn:

- een sneller en succesvoller eindresultaat
- werken in een groep is voor kinderen leuk, motiverend en de kinderen leren van elkaar
- voorkomen van grotere problemen ten gevolge van schadelijk mondgedrag door een snellere begeleiding