

## Kwijlen

Wanneer is dit normaal en wanneer is logopedie nodig?



### Inleiding:

Bijna alle kinderen kwijlen gedurende de eerste twee levensjaren. Dat wil zeggen dat er speekselverlies is uit hun mond.

Dit gebeurt bijvoorbeeld in periodes wanneer kinderen nieuwe motorische dingen leren, zoals omrollen, kruipen of lopen.

Ook het krijgen van nieuwe tanden kan kwijlen veroorzaken.

Dit is een normaal proces en het kwijlen verdwijnt later weer.

### Mondademing:

Bij een verkoudheid kan het lastig zijn door de neus te ademen.

De mond van het kind blijft dan vaker openstaan en de slikreflex vermindert.

Hierdoor wordt het kwijlen vaak meer.

Het is belangrijk na een verkoudheid aandacht te besteden aan de mondsluiting, zodat het open-mondgedrag geen gewoonte wordt.

Open-mondgedrag kan ook ontstaan door te lang duimen, de speen gebruiken of uit een flesje drinken. Hierdoor kunnen de mondspieren van een kind slap worden.

Ook bij te grote neus- en/of keelamandelen kan het kind kwijlen doordat de mond vaker open blijft staan. In dat geval is het verstandig de huisarts te raadplegen.

### Advies:

In de meeste gevallen gaat kwijlen bij kinderen vanzelf over. Maar als het kwijlen lang blijft bestaan, dan kan logopedie voor het versterken van de mondmotoriek nodig zijn.

Zelf kunt u alvast het volgende doen:

- Laat uw kind vanaf 9-10 maanden niet meer uit een flesje drinken, maar uit een beker.
- Maak het kind bewust dat het kwijlt. Veeg het niet weg, maar laat uw kind de mond even sluiten en slikken.
- Laat het kind blaas- en zuigspelletjes doen

### Blaas oefeningen:

- Blazen tegen een molentje (5 -10 keer).
- Op verschillende soorten fluitjes blazen.
- Bootjes op het water wegblazen.
- Wind maken door te blazen.
- Tegen een spiegel blazen.
- Blaasvoetbal spelen met propjes papier. Blaas door een rietje de propjes papier in een "doel". Maak 3- 5 doelpunten.
- Blaas je haren omhoog.
- Bellenblazen.
- Blaas met een rietje in een glas water
- Wattenbolletjes wegblazen m.b.v. een rietje

### Zuigoefeningen:

- Drinken uit een rietje.
- Geeuwen.
- Onderlip naar binnen zuigen.
- Wangen naar binnen zuigen.
- Papiersnippers opzuigen en vasthouden.