

Duimzuigen?



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 de duim of 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 is belangrijk om het duimen vroeg 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". Deze kinderen kunnen op latere leeftijd een beugel krijgen

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. Lipspiieren verslappen en ademen door de mond kan een gewoonte worden. De lucht wordt dan

¹ Lees ouder (s) of verzorger(s)

² Lees duimzuigen, vinger(s)zuigen of speenzuigen

niet gezuiverd en verwarmd door de neus. Dit vergroot weer de kans op verkoudheden en oorproblemen. Bij mondademen wordt minder vaak geslikt. Minder slikken betekent minder beluchten van het binnenoor waardoor een grotere kans op oorproblemen.

- **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. 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 de eerder beschreven problemen met mondsluiting.

- **Concentratie**

Duimzuigen maakt een kind vaak zo rustig dat hij geen aandacht en concentratie meer heeft voor andere taken zoals de opdrachten van de leerkracht. Het kind is dromerig en niet voldoende aandachtig.

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 u 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.



Een open beet en overbeet ten gevolge van duimzuigen.