



ADEMWINST
ONE BREATH IS ENOUGH



STEVEN

Het verband tussen kaakontwikkeling en ademhaling bij jonge kinderen

Geschreven op: 5 januari, 2023

Neusademhaling is een vaak over het hoofd gezien aspect van de ontwikkeling van een kind, maar het kan een aanzienlijke invloed hebben op hun algehele gezondheid en welzijn. Een belangrijk gebied waar neusademhaling een verschil kan maken, is de ontwikkeling van de kaak. In dit artikel zullen we het verband onderzoeken tussen neusademhaling en kaakontwikkeling bij jonge kinderen en waarom het zo belangrijk is voor ouders om goede neusademhalingsgewoonten bij hun kinderen aan te moedigen.

Laten we eerst eens kijken naar de rol die neusademhaling speelt in de algehele gezondheid van een kind. Wanneer een kind door de neus ademt, wordt de lucht gefilterd en opgewarmd terwijl deze door de neusgaten gaat. Dit helpt hun longen te beschermen tegen irriterende stoffen en koude lucht, wat kan leiden tot ademhalingsproblemen zoals astma en allergieën. Neusademhaling helpt ook om de functie van het ademhalingssysteem te verbeteren, wat de slaapkwaliteit en het algehele energieniveau kan verbeteren.

Naast de voordelen voor de gezondheid van de luchtwegen, kan neusademhaling ook een positieve invloed hebben op de mondgezondheid van een kind. Wanneer een kind door de mond ademt, kunnen de kaakspieren onderontwikkeld en zwak worden. Dit kan leiden tot problemen met de uitlijning van tanden en kaak en kan zelfs bijdragen aan het ontstaan van een overbeet of onderbeet.

Aan de andere kant, wanneer een kind door de neus ademt, helpt het om de spieren in de kaak te versterken en de uitlijning van de tanden en kaak te verbeteren. Dit kan leiden tot een betere algehele beet en een aantrekkelijkere glimlach. Bovendien kan een goede neusademhaling problemen zoals een droge mond helpen voorkomen, wat kan leiden tot tandbederf en tandvleesaandoeningen.

Dus, hoe kunnen ouders hun kinderen aanmoedigen om door hun neus te ademen? Een van de meest effectieve manieren is om de juiste neusademhalingsgewoonten voor je kinderen te modelleren oftewel voor te doen. Als je de gewoonte hebt om door je mond te ademen, kan het voor je kinderen een uitdaging zijn om goede neusademhalingsgewoonten te ontwikkelen en aan te leren. Probeer waar mogelijk door je neus te ademen en moedig je kinderen aan hetzelfde te doen.

Een andere handige tip is om een luchtbevochtiger te gebruiken in de kinderkamer. Droge lucht kan de neusgangen irriteren en het voor kinderen moeilijker maken om door hun neus te ademen. Door de lucht vochtig te houden, kan het helpen de neusademhaling te verbeteren en het risico op ademhalingsproblemen te verminderen.

Tot slot is het belangrijk om op de voeding van je kind te letten. Zacht en bewerkt voedsel en zoete snacks kunnen leiden tot onderontwikkeling van de kaakspieren waardoor de neus minder gebruikt wordt. En als de neus minder wordt gebruikte

hopen vuil en bacteriën zich op en kan dit leiden tot ontstekingen in de neusgangen, waardoor het voor kinderen moeilijker kan worden om door hun neus te ademen. Probeer dus te zorgen voor harde (veelal rauwe) voedzame voedingsmiddelen die een gezonde ademhalingsfunctie ondersteunen.

Kortom, neusademhaling is een essentieel onderdeel van de algehele gezondheid en het welzijn van een kind en kan een aanzienlijke invloed hebben op de ontwikkeling van de kaak. Door goede neusademhalingsgewoonten aan te moedigen en een gezonde ademhalingsfunctie te ondersteunen, kunnen ouders hun kinderen helpen sterke, gezonde kaken, een mooie glimlach en een gezonde ademhaling te ontwikkelen.