

Patienteninformation

Vorbeugen von myofunktionellen Störungen

- Bewegungsanregung

Wichtig: Ganzkörperaktivierung wie rollen, kriechen, krabbeln, am besten auf Krabbeldecke, keinen Laufstall verwenden. Später: viel Bewegung auch in der Natur, nicht nur im Sportverein (oft nur durch lange Autofahrten zu erreichen)

- Stillen

Wenn möglich stillen Sie mind. 6 Monate, beim Stillen wird das harmonische Zusammenspiel der Muskeln eingeübt.

- Trinkflaschen

Bei Verwendung von Flaschennahrung: Sauger nur mit breiter Lippenauflage kaufen (z.B. von NUK First choice Gr. 1 unter 3000gr. Körpergewicht Gr. 2 über 3000 gr. Körpergewicht), PLAYTEX, mollis etc.), das Trinkloch darf nur so groß sein, dass die Flüssigkeit im Sekundentakt tropft. Ab 6 Monaten aus normalen Tassen trinken lassen (keine Schnabeltassen, -flaschen).

Im Kindergartenalter und später bei Trinkflaschen ebenfalls auf eine kleine Trinköffnung achten, bei großer Öffnung wird ein geöffneter Kiefer und damit der Zungenvorschub begünstigt.

- Gewohnheiten

Die Befriedigung der Saug-, Schmatz- und Lutschbedürfnisse Ihres Kindes kann z.B. durch Brotkrusten, Möhren, Beissringe oder Veilchenwurzel (Drogerie) erreicht werden, ein Schnuller sollte nur bei Bedarf gegeben werden. Die Ausformung des Mundraumes wird jedoch durch einen Schnuller weniger geschädigt als durch Daumen oder Finger. Wenn Sie einen Schnuller verwenden, sollte dieser weich sein und leicht aus dem Mund fallen, so wird so wenig wie möglich genuckelt. Befestigen Sie den Schnuller nicht am Jäckchen o.ä. und gewöhnen Sie ihn mit 1,5-3 Jahren ab.

Wenn Sie als Erwachsener unter Gewohnheiten wie Zähneknirschen, Zungenpressen etc. leiden sollten Sie versuchen sich regelmäßig kurze Entspannungsphasen, Auszeiten und Erholung zu gönnen. Bei Bedarf kann vom Zahnarzt eine Zahnschiene verordnet werden.

- Ernährung

Das Kind ab 6 Monaten an feste Nahrung mit unterschiedlichem Geschmack gewöhnen.

Versuchen Sie auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung zu achten, so können die Geschmacks- und Riechzellen entwickelt und erhalten werden. Harte Konsistenzen bei Lebensmitteln wie Knäckebrot, Vollkornbrot, rohes Gemüse, Obst und Fleisch regen das Kauen an.

- Atmung

Lässt sich eine vorwiegende Mundatmung beobachten sollte zunächst ein Hals-Nasen-Ohren-Arzt zur Abklärung möglicher organischer Probleme (u.a. vergrößerte Rachen- oder Gaumenmandeln, Allergieabklärung) aufgesucht werden. Übungen zur Nasenatmung und zu verschiedenen Atemtechniken können in der Sprachtherapie angewandt werden.

- Haltung

Eine gute Körperhaltung wird durch Sport und jede Art von Bewegungsspielen erreicht, sie fördern eine harmonische und unverkrampfte Haltung.

- Kieferorthopädische Maßnahmen

Bei offenem Biss Kinder bereits mit 3 Jahren dem Kieferorthopäden vorstellen.

Bei mangelnder Orientierung der Zunge im Mund durch eine "Spange" kann der Bereich der Zungenlage vom Kieferorthopäden markiert werden.

Die Zunge kann durch kieferorthopädische Geräte wie Gaumenbögen verdrängt werden, es ist darauf zu achten, dass die Geräte dem Gaumen gut angepasst sind, damit die Zunge nicht nach unten, in die falsche Richtung, gedrängt wird.

Durch kieferorthopädische Geräte kann übermäßiger Kinnmuskel- oder Lippeneinsatz beim Schlucken entstehen. Ein Vorbeugen ist hier kaum möglich, ggf. muss die logopädische Therapie nach Absetzen der Geräte wiederaufgenommen werden.

- Reizüberflutung

Man sollte genau überlegen, was man seinem Kind zumutet, welche Aktivitäten in welchem Ausmaß erlaubt werden. Welche Bewegungsaktivitäten tun dem Kind gut, ohne durch Übertreibung erneut zu stressen, welche gemeinsame stressfreie Freizeitgestaltung ist möglich, nimmt man sich als Eltern genug Ruhe und Zeit für das Kind.

Literaturempfehlung:

Myofunktionelle Störungen. Ein Ratgeber für Eltern und erwachsene Betroffene. ISBN 978-3-8248-0438-2