

WOORD VOORAF

Dat je mond iets doet als je praat, is algemeen bekend. Je lippen en je tong bewegen dan om de klanken van een taal te maken. Dat noemt men articuleren. Die bewegingen kunnen goed of fout verlopen. Dat weet iedereen. Als je tong bijvoorbeeld tussen je snijtanden komt als je de 's' uitspreekt, dan ben je aan het lispelen. In het Nederlands moet je de 's' namelijk uitspreken met je tong achter je tanden. Lispelen is dus praten met een foute tongbeweging.

Maar dat je mond ook dingen doet als je niet praat, is minder geweten. En dat daarbij ook dingen fout kunnen gaan, is al helemaal niet bekend.

In dit boek wordt uitgelegd wat er fout kan gaan als je mond niet praat en wat daarvan de gevolgen zijn. Zo kan je mond bijvoorbeeld dag en nacht open zijn. Je ademt dan de hele tijd door je mond en niet door je neus. Daardoor kunnen onder andere je tanden fout groeien en kan je gezicht uitdrukingsloos worden. Dat het ene met het andere te maken heeft, weet haast niemand. Dit verband wordt dan ook vaak over het hoofd gezien.

Je mond in rust, dus als je niet praat, kan naast het mondademen nog een heleboel andere fouten maken. Die kunnen veel lichamelijke klachten en andere nare gevolgen veroorzaken. Ze kunnen zelfs bepalen welke indruk je maakt op anderen.

Omdat het amper bekend is dat een mond die niet praat fouten kan maken, wordt er geen of weinig aandacht aan besteed. Het foute monddrag speelt wel degelijk een grotere rol dan je je kunt voorstellen en de gevolgen zijn zowel aanzienlijk als opmerkelijk.

Zo ontstond de noodzaak om dit praktisch boek te schrijven voor iedereen en voor iedereen die kinderen heeft of die met kinderen, jongeren en volwassenen

werkt. In het bijzonder denken we aan alle ouders, leraren of leraren in opleiding, leerlingen van kunstopleidingen, acteurs, mediapersoonlijkheden, en kinderverzorgers. We denken ook aan tandartsen, pediaters, huisartsen, orthodontisten, stomatologen, osteopaten, kinesisten, manueel therapeuten, logopedisten, en hun patiënten.

Dit boek leert je de foute mondgewoonten en hun gevolgen herkennen, zodat je ze het liefst van al kunt voorkomen. Als je toch al een verkeerde mondgewoonte hebt, geven we tips of vermelden we bij wie je terecht kunt voor professionele hulp.

Het kan ook werkelijk verrassend zijn te ontdekken dat bepaalde lichamelijke klachten die je al jaren hebt en waar je geen verklaring of oplossing voor vond, in relatie blijken te staan met een verkeerde mondgewoonte. Dat inzicht kan dan een opluchting betekenen. Door te weten waar je klachten vandaan komen, kun je gericht zoeken naar hulp.

Als je leest wat de gevolgen van verkeerde mondgewoonten kunnen zijn, ga je met plezier je kind, collega, leerling, student, patiënt of vriend er attent op maken en informeren.

Dit boek is tot stand gekomen op basis van de inzichten die Carry De Clercq, logopedist, kreeg door de jarenlange ervaring in haar praktijk, in haar lessen aan het Koninklijk Conservatorium Antwerpen (het voormalig Herman Teirlinck Instituut) en aan de Fontys Hogeschool in Tilburg. Siona Houthuys was drie jaar student bij haar. Als theater- en radiomaker is zij overtuigd van het belang van gezonde mondgewoonten. Vanuit deze overtuiging en ook als ervaringsdeskundige in het foutieve mondgedrag schreef zij samen met Carry dit boek.

Wij danken Joris Snaet (illustrator), Carla De Mul (kinesitherapeut, osteopaat), Dr. Eric Schot (KNO-arts), Helge Vos (stemtherapeut bij de Dienst Voor Stemtraining), Astrid Houthuys (chef eindredactie De Standaard), Elke Speelman (kindertandarts), Ines De Almeida Pinheiro (orthodontist), Nathalie Verly

(orthodontist), Dr. Francine Tempels (medische esthetiek), Chloë De Boom (logopedist, audioloog) voor hun geweldige hulp en medewerking.

Speciale dank aan Linda, Amber, Tess, Joyce, Bruno, René, Jasmijn, Nele en Ruben. Zonder jullie konden we dit boek nooit zo helder maken.