

DE MONDHELDEN CHECKLIST voor ouders



Is samen oefenen met **de Mondhelden** een passende volgende stap voor jouw kind?

Hoe gebruik je deze checklist?

Deze checklist helpt je om opvallend monddrag bij je kind te herkennen. Vink aan wat je dagelijks ziet.

De checklist is geen test en geen diagnose, maar helpt je bepalen of samen oefenen met **de Mondhelden** een logische vervolg stap zou kunnen zijn.

1

Mond in rust

Wat zie je als je kind niet praat of eet?

- ☐ De mond staat overdag vaak open in rust (bijv. tijdens spelen, lezen of tv-kijken).
- ☐ De mond is 's tijdens het slapen vaak open.
- ☐ De lippen sluiten in rust niet vanzelf of niet langdurig.

Tongpositie

Waar is de tong tijdens rustmomenten?

- ☐ De tong is regelmatig zichtbaar tussen de tanden tijdens praten.
- ☐ De tong ligt vaak laag in de mond.
- ☐ De tong komt in rust regelmatig naar voren,
- ☐ Dit zie ik ook bij activiteiten, zoals: kleuren, tv kijken, spelen.

2

Ademhaling

Luister en kijk hoe je kind ademt.

- ☐ Mijn kind ademt overdag vaak door de mond.
- ☐ Ik merk mondademhaling zonder verkoudheid.
- ☐ De mondademhaling is hoorbaar.
- ☐ Tijdens het slapen ademt mijn kind door zijn/haar mond.

3

Wanneer valt het op?

Deze punten helpen patronen herkennen, maar tellen niet mee voor de score.

- ☐ Tijdens tv-kijken of tabletgebruik.
- ☐ Tijdens spelen.
- ☐ Tijdens lezen of kleuren.
- ☐ Tijdens slapen.
- ☐ Vooral aan het einde van de dag.



WAT ZEGT JOUW SCORE?

Tel alle aangevinkte vakjes bij onderdeel 1, 2 en 3.

✓ 3 signalen of meer?

Dan is het logisch om actief en spelenderwijs aandacht te hebben voor monddrag.

Samen oefenen met **de Mondhelden** is dan een passende volgende stap.