

## Patienteninformation Vorbeugung von myofunktionellen Störungen

- **Stillen:** Stillen Sie, wenn eben möglich, mindestens 6 Monate. Beim Stillen wird das harmonische Zusammenspiel der Muskeln eingeübt.
- **Gewohnheiten:** Achten Sie auf eine **Befriedigung der Saug-, Schmatz- und Lutschbedürfnisse Ihres Kindes**, in dem Sie ihm z.B. Brotkrusten, Möhren, Beißringe oder Veilchenwurzeln (Drogerie) zum Lutschen und Kauen geben. Ein **Schnuller sollte nur bei Bedarf gegeben werden**. Für die Ausformung des Mundraumes ist er jedoch weniger schädlich als Daumen oder Finger. Der Schnuller sollte weich sein und leicht aus dem Mund fallen, damit so wenig wie möglich genuckelt wird. Gönnen Sie sich als Erwachsener bei Gewohnheiten wie Zähneknirschen, Zungenpressen etc. regelmäßig Entspannung, Auszeiten und Erholung.
- **Ernährung:** Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, die **abwechslungsreich** sein sollte, um die Geschmacks- und Riechzellen zu entwickeln und zu erhalten. **Lebensmittel mit harter Konsistenz** wie Knäckebrötchen, Vollkornbrot, rohes Gemüse, Obst und Fleisch regen das Kauen an.
- **Atmung:** Bei vorwiegender Mundatmung sollten Sie zuerst einen **Hals-Nasen-Ohren-Arzt** zur Klärung eventueller organischer Störungen aufsuchen. **Übungen zur Nasenatmung** und zu verschiedenen Atemtechniken kann Ihnen die Sprachtherapeutin zeigen.
- **Haltung:** Sport und **jede Art von Bewegungsspielen** sind notwendig für eine gute Körperhaltung. Sie fördern eine harmonische und **unverkrampte Haltung**.