**Duimen afleren**

Tijdens het intake-gesprek bleek dat er nog sprake is van een duim- of vinger- zuiggewoonte.

We hebben daar al over gesproken en geven de instructies met als voorbeeld duimzuigen hierbij op papier mee.

Het is in het belang van het verloop van de orthodontische behandeling en de stabiliteit van het eindresultaat dat het duimen is gestopt voordat met de behandeling wordt begonnen. Orthodontie is geen manier om van het duimen af te komen.

Hierbij een aantal tips om te helpen met het afleren van het duimen.

**Duimen afleren**

Het probleem is dat je duimt zonder dat je het in de gaten hebt.

Omdat je niet iets kan afleren waarvan je niet weet dat je het doet,

moeten we er iets op vinden zodat je weet dat je aan het duimen bent.

Een heel goed middel hiervoor is een pleister over je duim plakken.

Als er een pleister over je duimt zit, dan voel je dat je duim in je mond zit.

Je kunt de duim er dan dus gemakkelijk weer uit halen.

Het beste is om je duim dan in je vuist te doen en hem dan weg te drukken.

Let op: het gaat er dus niet om dat het niet lekker meer is om met een pleister te duimen!

Het is gewoon jouw hulpje om het zelf af te kunnen leren.

Het is de bedoeling dat je zelf een doosje met pleisters krijgt. Vaak is zo’n lange reep het

gemakkelijkst. Je kunt de pleister dan net zo groot of klein maken als je zelf wilt.

Je zorgt er zelf voor dat er de hele dag een schone pleister om je duim zit.

Hiermee kan je overdag het duimen heel goed afleren.

Is dit gelukt, dan gaan we naar stap twee.

**Duimen afleren bij het inslapen ’s nachts.**

Begin hiermee op een vrijdagavond als je ouders op de zaterdag daarna wat tijd voor je

hebben en jezelf een normaal programma hebt.

Als je een lange mouw aan je pyjamajasje hebt kan je deze dichtknopen of met een

rijgsteek dichtmaken. Is dit niet zo, dan naai je een washandje aan je mouw vast, zodat

je hand er niet uit kan.

Hiermee ga je slapen. Als dat niet lukt pak je een boek en ga je er net zolang in lezen totdat

je “ om drie uur ’s nachts “ met je hoofd op het boek in slaap valt.

De volgende dag ben je dan moe, maar je familieleden moeten zorgen dat je niet in een hoekje

van de bank gaat zitten bijkomen.

Gewoon gaan sporten, mee boodschappen doen etc. ze houden je wel bezig en worden niet

boos als je chagrijnig bent van de slaap.

Zaterdagavond ga je weer met de dichte mouw slapen en je zult zien, dat het veel makkelijker

gaat nu je moe bent.

Meestal lukt het zondagavond prima om met de dichte mouw in te slapen.

Je komt dan maandagochtend weer uitgeslapen op school.

Dit zijn de zogenaamde “ paardenmiddelen” om het duimen af te leren.

Bij kinderen die het duimen graag willen afleren werken ze meestal goed, maar…..

Er zijn nu drie dingen mogelijk:

1. Het is gelukt! (gefeliciteerd)
2. Het lukt niet en je wordt er erg verdrietig van.

De stap is dan te groot, verwijzing naar een logopediste is dan gewenst.

Bel naar de praktijk voor een verwijzing.

1. Het lukt niet. De pleister wordt van de duim gehaald of niet nauwgezet op de duim

geplakt. Ook logopedische hulp heeft dan geen zin. Je bent nog niet toe

aan het afleren van het duimzuigen. Helaas kunnen we dan nog niet beginnen met de orthodontische behandeling.

Start opnieuw met het afleren van het duimen en als je wel gemotiveerd bent om dit te gaan doen.