

## 晚上睡觉总是流口水？

# 改变这些生活习惯，跟流水口说拜拜

文 | 杨微微

生活中，很多人有过一觉醒来枕头被口水浸湿的经历。我们都知道小孩子流口水的现象是很正常的，但是对于我们成年人来说睡觉经常会流口水是怎么回事呢，我们就来看看睡觉流口水是怎么回事？

## 睡觉流口水，不妨试试这些方法

睡觉流口水是很多人常见的一种现象，而不同的人睡觉流口水的原因是不同的，有的人可能是某些疾病引起的，有的人则是由于一些不规律的生活习惯。而原因不同它的防治的方法也随之不同。

首先不要有精神负担，先到正规医院去检查，要针对流口水的原发疾病予以治疗，例如神经官能症、口腔炎症等。

养成良好的饮食习惯，注意口腔卫生，勤漱口。饭后不要立即就寝，晚饭不要吃过油腻、粘糯等不易消化的食物。另外，还要养成饭后漱口、睡前刷牙等良好的卫生习惯，以减少口腔内炎症的发生。口腔的不卫生往往会导致我们的口腔细菌增多，从而导致我们出现睡觉流口水这一类的问题，所以显然，勤漱口是很好的解决办法。

要注意治疗口腔疾病。如果患有龋齿、牙周炎、牙龈炎、疱疹性口炎、口腔溃疡等口腔疾患时，要积极的到正规的牙科医院进行检查治疗，消除口腔疾患，缓解流口水的症状。

调节睡眠姿势。晚上睡觉时，尽量选择仰卧的姿势，趴着睡、侧身睡都比较容易流口水，改为平躺睡觉的话，那么你会发现你的问题正悄然解决。

服用健脾固肾中药。如果你经常睡眠流口水，最好多加注意身体，及时调补。平日可多服健脾固肾的中药调补，如莲子、芡实和淮山，脾虚一般不会单一出现，或夹寒，或兼热，或有气滞之象，所以一般没有固定的方剂。要调理好脾虚，你需要请中医为你辩证清楚后，用药才会见效，否则虽脾虚有所好转，而其它症状会随之而起，得不偿失。

少吃李子。李子这种水果大家应该都有听说过吧，如果吃多了的话，会刺激你的口腔唾液增加，从而使你睡觉的时候可能会发生流口水的问题，所以李子好吃，不宜多吃。

睡觉时垫高一下枕头。睡觉时垫高一下枕头这个方法可以很好的抑制我们口内的唾液分泌，如果这个方法能够配合上平躺睡姿的话，效果会拔群。

## 为何会睡觉流口水？

所谓口水就是唾液。人体口腔内有很多腺体，例如舌下腺、颌下腺、唾液腺、腮腺等，其中唾液腺日夜不停地分泌大量唾液，并通过细小管道直接放到口腔中去。

睡觉流口水可能是以下因素所致：一是口腔卫生不良。如果牙缝和牙面上有食物残渣或糖类物质积存，容易引起细菌在口腔里繁殖，从而刺激唾液分泌，造成睡觉流口水。

一般说来，3至4个月的婴儿由于饮食中逐渐补充了含淀粉的食物，所以口水的分泌量就大大增加。但是，此时宝宝的吞咽口水的功能尚未健全，口腔较表浅，闭唇与吞咽动作也不协调，所以口水便会往口外流。婴儿到了7至8个月后，因为正在萌出的牙齿对口腔内神经的刺激，唾液大量分泌，这时流口水就会更多。宝宝逐渐长大之后，唾

液分泌的调节功能和吞咽功能渐趋完善，流口水的现象就会消失。因此，宝宝流口水是一种正常的生理现象。

那么，为何有些成年人睡眠时也流口水呢？这是因为患有神经官能症或其它引起植物神经功能紊乱的疾患，副交感神经活动相对亢进，胃肠蠕动加强，唾液及其它消化液的分泌增加，加上入睡后吞咽动作有粘膜溃疡、舌炎等疾患，由于慢性炎症的刺激，也可使唾液分泌增加。还有，睡眠时由于体位的关系，侧身睡、头偏向一侧，也容易流口水。当然，这种情况的口水流量较少。

中医认为成年人流口水是脾胃功能失调的一种表现，这种情况常见于脾胃运动功能减弱、水湿停留、脾胃湿热或胃里存食下降、胃热上蒸，即所谓的“胃不和则卧不安”。