



Cara Mudah Menghilangkan Kebiasaan Ngiler Saat Tidur

Sebagian orang akan menemukan bantal yang Ia gunakan saat tidur basah karena air liurnya sendiri. Hal ini tentu akan membuat bantal menjadi berbau tidak sedap. Mengeluarkan air liur secara nggak sengaja saat tidur alias ngiler, sering dianggap sebagai hal yang memalukan ya. Apalagi kalau terjadi di tempat umum, seperti di bus atau di kereta. Malu kuadrat! Berikut Cara Mudah Menghilangkan Kebiasaan Ngiler Saat Tidur.

Walaupun kadang memalukan, ngiler saat tertidur sebenarnya masih dikategorikan sebagai suatu hal yang normal lho. Nggak hanya anak-anak saja, ngiler ini bisa terjadi pada siapa saja. Nggak mau kan trus-terusan ngiler saat tidur?

Cara Mudah Menghilangkan Kebiasaan Ngiler Saat Tidur

Nah, ada tiga jurus yang bisa dilakukan buat menghilangkan kebiasaan ngiler saat tidur. Yuk, dicoba!



Ubah Posisi Tidur

Kalau kamu terbiasa tidur menyamping, coba ubah tidur dengan posisi telentang. Posisi telentang bisa membantu mengendalikan air liur di dalam mulut biar nggak mengalir keluar.

Baca Juga :



Cara Mudah Menghilangkan Kebiasaan Ngiler Saat Tidur

- [Cara Mudah Memutihkan Gigi Secara Alami](#)
- [Penyebab masih Ngantuk Padahal Sudah Tidur](#)

Menjaga Kebersihan Mulut

Nggak hanya menghilangkan bau mulut, tertara menjaga kebersihan mulut bisa membantu mencegah ngiler saat tidur. Biar mulut tetap bersih dan sehat, usahakan buat selalu menghindari kebiasaan merokok, membatasi makanan yang manis atau asam, dan jangan lupa untuk selalu menyikat gigi sebelum tidur ya.

Banyak Minum Air Putih

Banyak minum air putih bisa menjaga tubuh terutama mulut tetap terhidrasi dengan baik. Hal ini bakal membantu mengurangi produksi air liur biar nggak berlebihan. Nggak hanya itu saja, mengisap jeruk atau lemon, dipercaya bisa mengurangi produksi liur berlebih.

Itulah Cara Mudah Menghilangkan Kebiasaan Ngiler Saat Tidur. Meskipun terlihat sepele, kebiasaan Ngiler saat tidur juga bisa membuat nggak percaya diri, apalagi kalau dilihat orang lain lho