

吃饭时，一些人常无缘无故咬到舌头。每一个咀嚼动作都受神经支配，舌头与咀嚼动作在大脑形成反馈调节，支配协调，才能避免舌头被咬到。如果因熬夜、压力大、紧张等因素导致休息和睡眠不够，神经反应区出现迟钝，导致舌头与咀嚼不同步甚至紊乱，就容易咬到。