

・強くこすったりせず、やさしくさわるように掃除する

耳掃除に使用する綿棒は、あまりに安く質の悪いものだと、掃除をするうちに綿の部分がすっぽりととれてしまうことがあります。なるべく丈夫なものを使うようにしましょう。また爪やマッチ棒、つまようじなどで掃除をすることは、耳を傷つけるだけでなく衛生面でも良くないため、絶対にやめましょう。

子どもの耳掃除をするとき、周りに他の兄弟がいる場合は、慎重にする必要があります。耳掃除をしている最中に他の兄弟が母親に抱きつき、耳かきや綿棒が奥に押しやられて、鼓膜を破ってしまったという事故がよくあるからです。子どもの耳掃除をするときは、特に周りの動きに注意するようにしましょう。また耳掃除をしていて子どもが痛みを訴える場合は、いじるのをやめて早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

そもそも耳の皮膚は、鼓膜から外へ向かって新陳代謝をしていくので、奥から外に古い皮膚が移動してきて、耳あかは自然に外へ排出されます。そのため、そう毎日耳掃除をする必要はありません。耳掃除のしすぎは、逆に耳あかを増やす原因となってしまうため、2~3週間に1度のペースにとどめるようにしましょう。

耳鼻咽喉科で耳あかを除去する場合

耳鼻咽喉科で耳あかをとり場合は、耳

を傷つけたりしないよう細心の注意を払い、内視鏡や顕微鏡で見ながら、色々なサイズがある専用の器具でつまんだり、細い吸引管で吸い取ったりします。硬い耳あかのときには軟らかくする耳垢水という点耳薬を耳の中に入れてから洗浄する方法でとります。

ちなみに、耳鼻咽喉科で耳垢を除去することは、保険診療の対象となっています。子どもだけでなく大人の方でも、とりづらい耳あかがあったり、きれいに掃除できているか心配な人は、一度耳鼻咽喉科で診てもらおうといいでしょう。

外耳に起こる障害

外耳炎

自分でむやみに耳をいじった場合に一番多いのが、外耳炎です。かゆみや分泌物が出て、痛みを伴うこともあります。外耳道が湿疹状になるとじゅくじゅくしたり、耳あかが増えたりします。

さらに、耳垢腺や皮脂腺が細菌感染を起こすと、「耳せつ」と呼ばれるおできができます。不潔な指先で耳をいじったり、耳かきなどによってできた外耳道の損傷が、細菌を侵入させる主な原因です。耳せつはかなり強い痛みを伴い、あごを動かすだけで痛んだり、発熱することもあります。4~5日で自然に破れてうみが出れば、痛みもとれ快方に向かいます。

外耳道が湿疹状になってじゅくじゅくした場合、カビが生えて外耳道真菌症になることもあります。耳鼻咽喉科ではまず耳あかやカビをきれいに掃除してから、抗生物質を含んだステロイド軟膏や