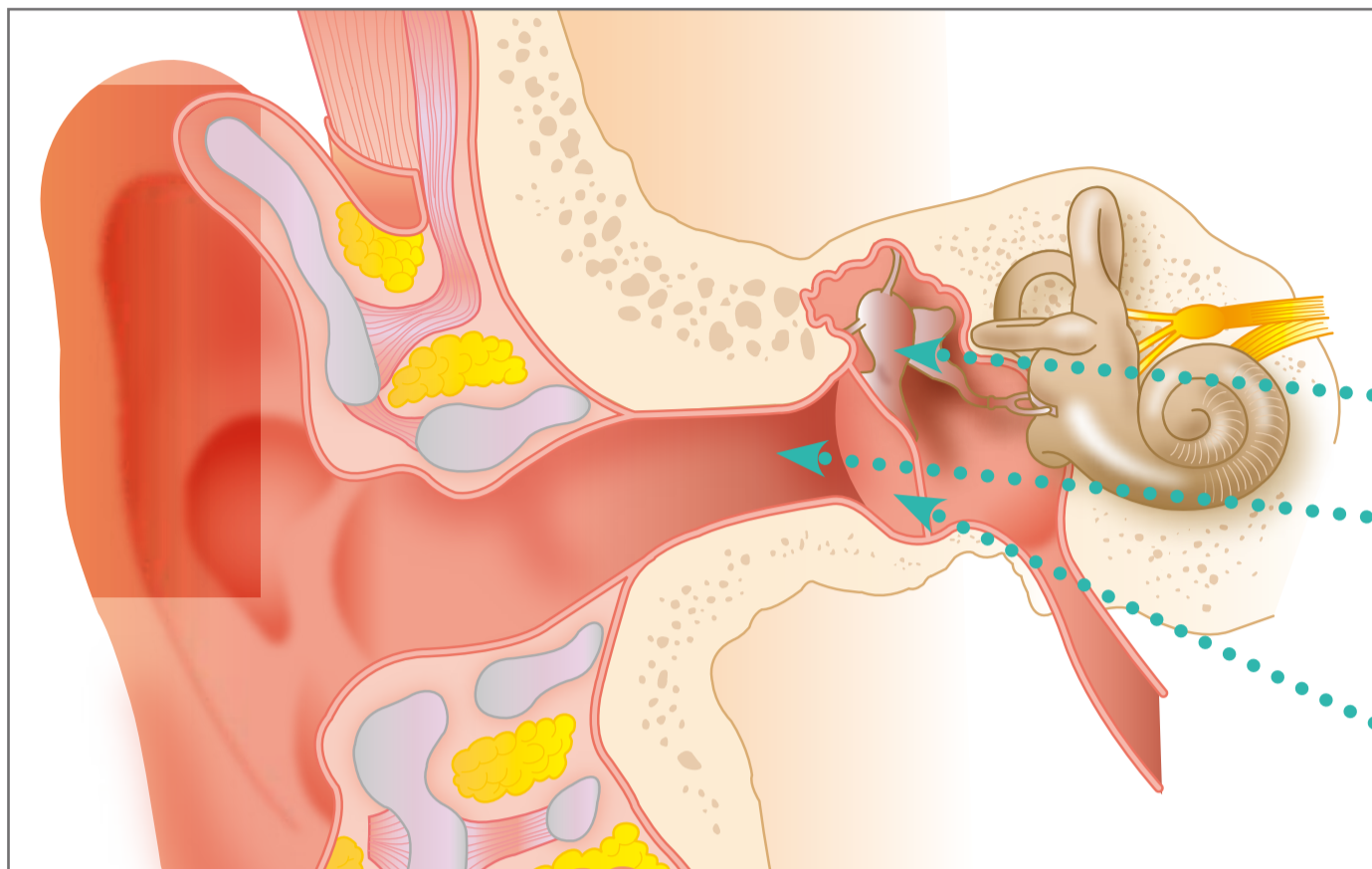


インタープレス

健生

耳そうじのしすぎに注意



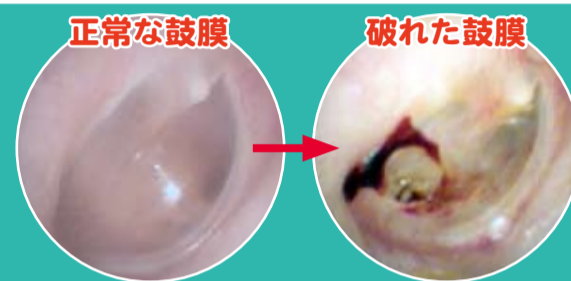
耳の中は傷つきやすいので、間違った方法で耳そうじをすると思わぬケガをしてしまうことがあります。

耳小骨の脱臼、断裂

外耳道の皮膚の損傷

鼓膜の外傷

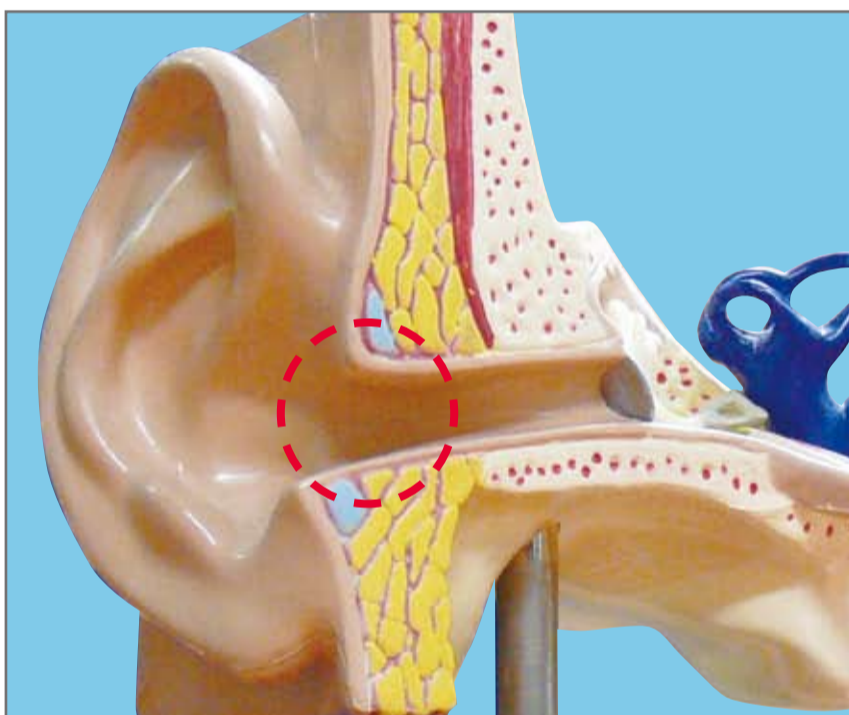
鼓膜が破れることで、鼓膜の先にある内耳にも傷がついてしまいます。



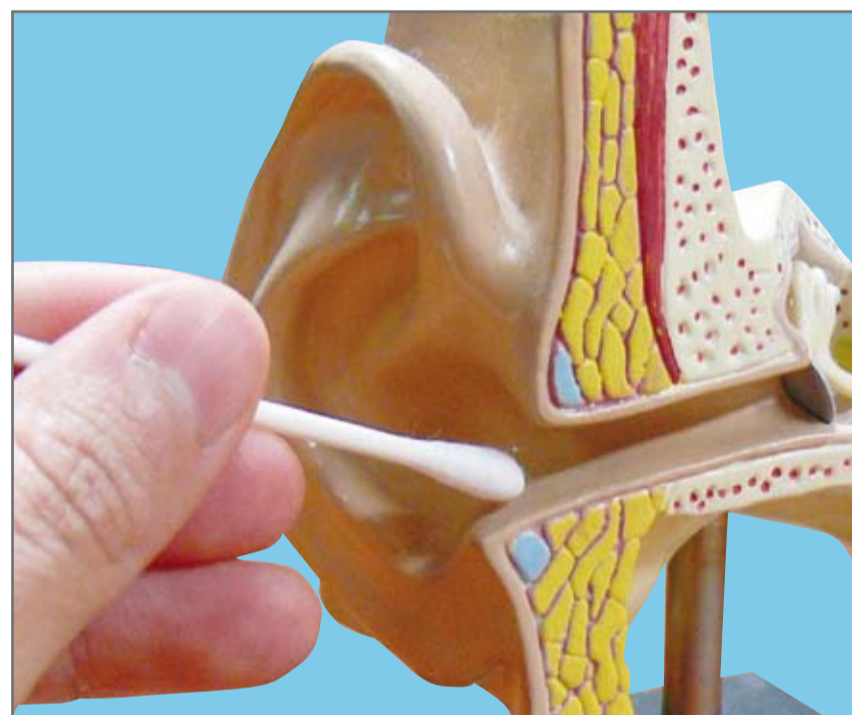
正しい方法で耳そうじをしましょう



耳掃除には先端が細く柔らかい、綿棒を使います。



耳あかは外耳道の入り口あたりの、1 cm以内のところにつきます。



綿棒などを奥まで入れたり力を入れたりせずに、そっとぬぐうようにします。

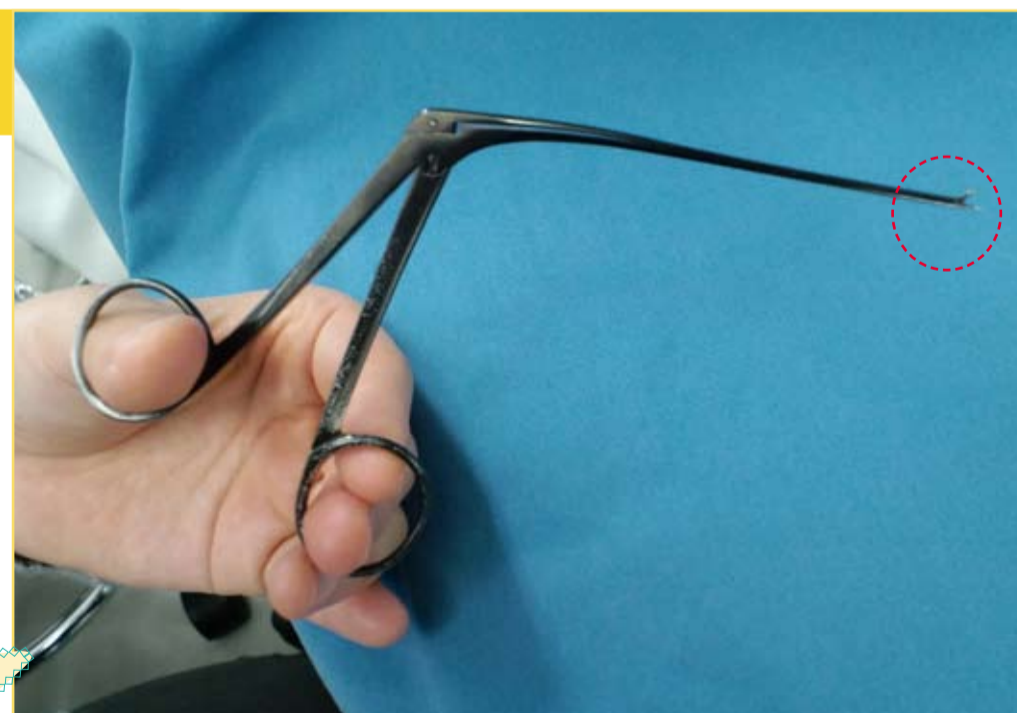
耳掃除は月に一回程度が目安です

耳には自浄作用があり耳あかは自然に外へ送り出されるので、耳かきは月に一回程度で十分です。やりすぎると耳の中を痛めるだけでなく、自浄作用が働かなくなってしまう。



取りにくい耳あかは無理に取ろうとせず、病院で取ってもらいましょう。

- 耳そうじを一週間に一回しても、耳あかがたくさんでてる
- 耳の奥に、耳あかが溜まりやすい
- 耳あかが溜まりすぎて、聞こえにくい
- 耳あかが固まる



▲病院では上のような器具を使って耳の奥にある耳あかはがしとったり、耳洗浄により耳の中をきれいにします。

健康
豆知識

子どもに耳そうじを行う場合

子どもの耳あかは溜まりやすい傾向にあります。耳かきは大人と同じ様に月に一回程度で十分です。親が子どもに耳そうじを行う場合は、耳の中がよく見えるようによく光のあたるところで行います。誰かに押されたりぶつかったりしないように、周りに人がいないところを選びましょう。頭をしっかりと固定し、見える範囲だけ耳かきを行います。お風呂上がりにタオルで拭う程度でもきれいになります。