

# 耳そうじの仕方

黄色5



耳あかは自然と外へ出てくるしくみになっています。耳そうじは目に見える部分だけ、太い綿棒を回すようにしてやさしく行いましょう。



## 綿棒で耳の入口だけ、そっと

耳あかは、耳かきは使わず、綿棒で耳の入り口だけクルリと回すようにして取ります。

外耳道の皮膚は、奥から外の方へと動いて、耳の奥に耳あかがたまらないようにできています。無理に奥のほうまで取ろうとすると、耳あかが中へ中へと押し込まれてしまうのです。

ゴシゴシこするとキズがついて、シャンプーやプールの水で炎症を起こすことがあるので、そ~っとやさしく回してください。

### ●耳そうじのポイント

#### ・お風呂からあがったとき

皮膚が湿っているときのほうが、綿棒でこすっても傷つきにくい。

#### ・目に見える部分だけ

ふつう耳あかは自然に外へ外へ出でていきます。

#### ・太い綿棒で

細い綿棒や竹の耳かきは手元を誤ると危険。  
表面の皮膚が傷つくと外耳炎を起こすこともあります。



耳がかゆくて、つい耳そうじをしてしまうんです  
…

外耳道に湿疹ができているかもしれません  
いわ。ひどくならないうちに一度受診して  
くださいね。





## 取りにくい時は無理をせず耳鼻科で

こんなときは耳鼻科で耳あか取りましょう。

- 1、週に2～3回も、「耳がかゆい」「耳あか取って！」と訴える
- 2、耳あかの量が多い
- 3、なかなか取れない

耳鼻科では「耳垢水」をつけて、耳あかをふやかしてから取ります。

ふやけるまでに少し時間がかかるので、当院では自宅で耳垢水をつけてから受診してもらうようにしています。

- \* 鼓膜に傷があつたり破れていれば、外耳道がただれていますときに耳垢水を使うと、炎症を起こして痛みが出ることがあります。診察を受けて治してから使いましょう。
- \* 残った耳垢水をほかのときに耳につけるのは危険です。残ったらそのつど捨ててください。

プール前検診の前に、耳の中をきれいにしておくと安心ですよ。



もろほしクリニック  
三鷹もろほし耳鼻咽喉科  
吉祥寺もろほし耳鼻咽喉科

