**Ох уж эти ушки**

 ***Рекомендации для родителей***

 ***Наши уши так же, как и другие части тела, нуждаются в тщательном уходе. Казалось бы, нет в этом ничего сложного: взял ватную палочку и почистил ею ушную раковину. Однако это неправильно и опасно для здоровья.***

 ***Так как же безопасно ухаживать за нашими органами слуха, чтобы им не навредить? Вот что по этому поводу говорят врачи- оториноларингологи.***

 **Ухаживать нужно правильно**

Уши взрослых и детей способны к самоочищению. Это происходит тогда, когда мы разговариваем, жуём, кашляем, то есть двигаем челюстью. В таких случаях ушная сера выходит наружу, и нам остаётся только её в нужный момент убрать. Для этого раз в неделю влажным ватным диском протираем ушную раковину. При приёме ванны или душа тоже можно аккуратно почистить ушной канал пальцем, стараясь не поцарапать нежную кожу.

 **Вредна ли ушная сера?**

 Вовсе нет и даже наоборот. Она защищает наши органы слуха от повреждений и инфекций. Вместе с волосками, расположенными внутри ушного канала, сера задерживает микрочастицы пыли и грязи. Чем чаще мы чистим наши уши, тем активнее железы вырабатывают серу. Поэтому стоит запомнить, что ушная сера не скопление грязи, от которой нужно избавляться утром и вечером. Однако это не означает, что ухаживать за органами слуха вовсе не нужно.

 **Скажем ватным палочкам «нет»**

 Использование ватных косметических палочек лишь частично очищает ухо. Зачастую они просто проталкивают серу вглубь ушного канала, что может привести а образованию серной пробки или воспалению органов слуха. Да и неосторожное применение детьми безобидной палочки оборачивается порой травмированием ушного канала. Другое дело, если взять ватные палочки с ограничителями. Тогда риск навредить своему здоровью снижается.

  **Туг на ухо**

 При снижении слуха, заложенности, боли, звоне в ушах необходимо обратиться к оториноларингологу в поликлинику, так как это могут быть симптомы образования серной пробки, избавиться от которой дома не получиться. Не забывайте и о том, что громкое прослушивание музыки в наушниках может привести к тугоухости, а хождение в холодное время без головных уборов – к воспалительным процессам и долгому лечению.

 **Уважаемые родители**! **Соблюдайте вышеназванные правила ухода за ушами сами и напоминайте о них своим детям. Будьте здоровы и берегите ваши ушки!!!**