

## Øreskylning med eddikevand

Hvis du har betændelse i dit øre, er det en fordel, at du selv kan skylle øret med eddikevand.

- Anvend en blanding bestående af almindelig husholdningseddike og vand i forholdet 1:10 (Feks. 1 dl eddike i 1 liter vand).
- Sørg for at blandingen før øreskylning er lunken, ca. 37°, for at undgå den værste svimmelhed.
- Du kan efterfølgende blive svimmel, men det ophører efter et par minutter.
- Anvend en øreskyllesprøjte. (Kan købes på apoteket).
- Ret øregangen ud ved træk i øreflippen udad og opad.
- Skyl med jævn kraft og pas på at sprøjtenspiden ikke lukker øregangen helt, vandet skal løbe ud samtidig.

Hvis du også bruger øredråber, skal du vente 10 minutter til øret er tørt, før du drypper.

Øreskylning med eddikevand må ikke foregå på perforeret trommehinde, med mindre dette er ordineret af en læge.

Okt. 2025