**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 **hvid** husholdningseddike og vand i forhold

1-10 (1 dl eddike 10 dl vand)

* Sørg for at blandingen før øreskylning er lunken, ca. 37o 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 sprøjtespidsen ikke lukker øregangen helt, vandet skal kunne løbe ud samtidig.

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

Øreskylning med eddikevand må ikke foretages hvis der er hul i din trommehinde, medmindre dette er aftalt med ørelægen.