

皆さんちゃんと顔を洗っていますか？当たり前だと思われるかもしれませんが、夏は適当に濡らして終わり、寒い冬はさぼりたくなったりしますよね。

実は私たちの顔には、ほとんどの人にダニがいて、皮脂や垢を食べてくれているのです。

良い働きをしてくれているんですね。赤ちゃんの時に人から移ってるみたいです。

目には脂を出すところが二か所あって、マイボーム腺とまつ毛の根元にある脂腺です。

マイボーム腺は、まばたきをスムーズにする脂を分泌する所で、ニキビダニと同じようなダニが、まつ毛の根元の方は「まつ毛ダニ」と呼ばれているダニが、共に不潔にしていると住み着いてしまう事があります。

まつ毛ダニは外からでは分かりづらく、まつ毛を抜かないと分かりません。数が増えると目薬が効きづらかったり、目の炎症（眼瞼炎や結膜炎など）、かゆみ、アレルギー、充血、ものもらいなどの悪さをすることもありますので気を付けたいです。

一日二回、朝とお風呂の時ぐらいいはしっかりと目も洗いたいですね。まつ毛を洗うのです。



ちょっと濡らして終わりではなく、目元は横にも洗うといいかもしれません。

何か月もいい加減に洗っている人は注意したほうがいいですよ。

女性の方は、アイシャドウやマスカラなどの化粧をキレイに落とさなかったりすると、脂の腺をふさいだり、まつ毛ダニの餌になったりします。

ただゴシゴシこすってしまうと、逆に炎症を起こしてしまうこともあるので、優しくなでるぐらいに洗いましょう。

男性女性にかかわらず年齢が上がると、ダニが多くなる傾向があるようなので、いくつになっても清潔習慣を大切にしたいものです。

目の手術の後の洗顔は中止しますが、いつから洗ってよいかは眼科医に確認してください。顔を洗うときはまつ毛も洗う習慣を身に付けましょう。