

禁煙のメリット

身体の変化

- ・脳卒中、心臓病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などのリスクが減る
- ・歯周病のリスクが減る
- ・息切れしなくなる など



見た目の変化

- ・歯の黄ばみなどの歯の影響が減る
- ・しわや皮膚の黒ずみなど肌への影響が減る
- ・口臭やヤニ臭さを気にしなくていい など



環境の変化

- ・時間が増える
- ・お金が増える(1日1箱550円の場合、1年で約20万円)
- ・周囲から喜ばれる
- ・部屋からタバコの臭いがなくなる
- ・食べ物が美味しくなる



禁煙のコツ

環境改善

- ・タバコ、ライター、灰皿、加熱式タバコホルダーを処分
- ・タバコの煙や喫煙者に近寄らない(パチンコ、居酒屋等)
- ・タバコを買える場所に近づかない
- ・喫煙していたところに行かない



生活パターン変更

- ・食後早めに席を立つ(歯磨きに行くなど)
- ・喫煙のきっかけになりやすいこと(コーヒーや飲酒等)を避ける
- ・朝起きてすぐに顔を洗う、歯磨きをする(起床後の吸いたい気持ちを抑える)
- ・できるだけ休息や睡眠をとり、ストレスをためないようにする



喫煙したいときは代替りの行動をする

- ・ゆっくり深呼吸をする
- ・水、お茶を飲む
- ・歯を磨く
- ・散歩や体操、掃除など体を動かす
- ・糖分の少ないガムや干し昆布などを口にする(甘くカロリーの高いものは避ける)

