

簡易ニコチン依存度チェック

【朝、目覚めてからどれ位で、最初のたばこを吸いますか？】

5分以内	➔	かなり強い
5~30分以内	➔	強い
30分~1時間	➔	中程度
1時間以上	➔	弱い

禁煙支援プログラム

これまでに禁煙しようとしたもののうまくいかなかったひとも多いことでしょう。自己流の禁煙は成功率が低いようです。最近では、行動科学的アプローチを考慮したかかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局等による禁煙支援プログラムが行われ、さらに禁煙を手助けしてくれるグッズも登場してきて、禁煙成功率も高くなっています。

1

禁煙準備

- 禁煙理由の確認
- ニコチン依存度のテスト
- 禁煙開始日の決定
- 周囲の人に禁煙宣言

2

禁煙実行

- 専門的なアドバイス
- ニコチン離脱症状への対処法
- ニコチン代替療法

3

禁煙継続

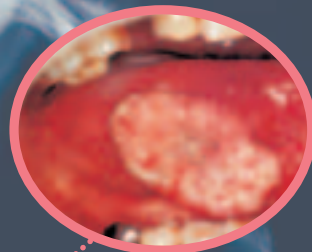
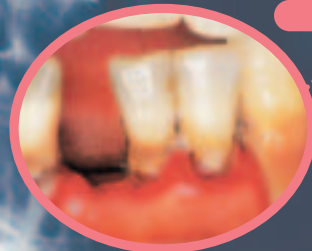
- 定期的な検査・専門的なアドバイス
- 禁煙再開の予防
- 肥満の予防
- 禁煙理由の再確認
- たばこの害を考える
- 禁煙してよかったことを考える
- 今までで禁煙できたことに自信をもつ

4

- 完全な禁煙

たばこの害をあなたは知っていますか？

歯を失う



口の中にがんができる

歯 周 病

たばこは約200種類もの有害物質を含んでおり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。生活習慣病のひとつである歯周病は、たばこによって発症しやすくなり、進行が助長されます。さらに歯周病が他の生活習慣病(脳血管障害、心臓疾患など)を引き起こす可能性もあります。

たばこが
引き起こす
主な生活習慣病

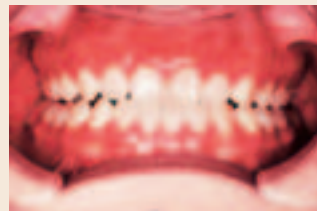
がん	高血圧
虚血性心疾患	脳血管障害
動脈硬化	歯周病

「喫煙者の歯は時期的にも早期に、本数も多く失われる」

1993年、厚生省(現厚生労働省)による統計的調査で明らかになりました。

「ヘビースモーカーほど、歯周組織の崩壊が急速に進む」

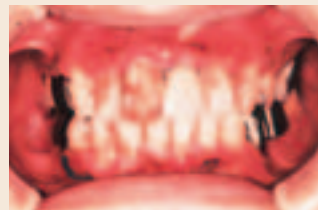
歯周病予防の危険因子の中でたばこが最も関与していることが、アメリカの研究者らによって明らかになりました。



健全歯肉 非喫煙者(25歳)



著しい歯肉の着色 中等度の歯周病
喫煙歴8年(26歳)



著しい歯の着色 重度の歯周病
喫煙歴25年(44歳)

歯と歯肉の着色

たばこを吸うと、歯にタールが沈着して見た目が悪くなるだけでなく、歯肉にもメラニン色素沈着による茶褐色の着色が生じます。

また、親が喫煙者の場合、その子どもの歯肉にも受動喫煙による着色が見られることがあります。



受動喫煙によると思われる、子どもの歯肉の着色

口 臭

たばこの臭いは、喫煙後も口の中に長時間残ります。

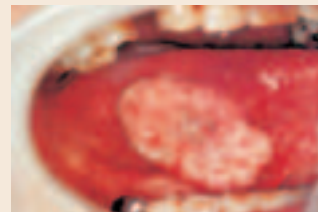
また、歯周病が悪化した状態では、たばこによって口臭はさらに強くなります。

口腔がん

喫煙者の口腔がんの発生は非喫煙者の2~18倍で、重症に進行する率は5~7倍になるというデータもあります。

[写真提供]

広島大学大学院医歯薬学総合研究科
創生医科学専攻先進医療開発科学講座



舌に発症したがん