

禁煙のコツ

一人一人合う方法は異なります。
いろいろ試してみてくださいね！

喫煙と結びついている生活パターンを変える

- ・洗顔、歯みがき、朝食など、朝一番の行動を変える
- ・昼食はいつもと違う場所でとる
- ・食後は早めに席を立つ
- ・コーヒーやアルコールを控える
- ・過労でストレスをためないようにする



喫煙のきっかけとなる環境を改善する

- ・タバコ、ライターなどの喫煙具を処分する
- ・喫煙所、喫煙可能な場所（パチンコ店、喫煙可能飲食店）を避ける
- ・周囲の喫煙者に禁煙していることを告げ、喫煙に誘わないようお願いする
- ・タバコを買っていた場所に近づかない
- ・禁煙の店で食事をする

喫煙の代わりに他の行動を実行する

- コップ1杯の水、ジュースまたは牛乳を飲む
- 深呼吸を5回する(過呼吸にならないように注意)
- 散歩する
- 軽い体操をする
(ストレッチ、リラクゼーション、エアロビックスなど)
- 100から0まで逆に数える
- 趣味に打ち込む
- ハッカ入りの歯みがきで歯をみがく
- 温かいシャワー、入浴、冷水摩擦をする
- にんじん、セロリ、きゅうりなどの生野菜をかじる
- 西瓜、南瓜の種子の皮をむきながら食べる
- むし歯を作らないガム
(デンタルガム、キシリトール入りガムなど)を噛む
- 「私はタバコを吸わないことにしよう」と何回も声を出して言う
- 時計の秒針を見ながら、1分間ずつ3回、合計3分間がまんする
- だしコンブや酢コンブを食べる
- 歯科医院で歯石や歯のヤニをとってもらって
そしてきれいになったのでもう汚したくないと念じる

