



ニコチン依存症について

「タバコ」が原因で、日本では年間13万人の人が死亡しているそうです。



タバコの体に対する弊害、つまりがんや呼吸器疾患、循環器疾患、そして歯周病に対する悪影響は様々なところで伝えられていて、愛煙家の方でもタバコが健康に良いと思ってらっしゃる方は少ないのではないのでしょうか。

「自分ではどれだけ良くない事だと分かっているけど吸ってしまう」それがニコチンの持つ依存症の怖い所です。

ニコチン依存症、それに勝つ為には正しい知識が必要です。

タバコを我慢してもすぐには自分の体が健康になったと実感する事はなかなか難しいかもしれません。

しかし体内ではタバコを止めた直後から次のような様々な健康への良い事が進んでいるのです！！



1分：ニコチンやタールのダメージを回復しようと体の機能が働き始める

20分：収縮していた血管が元に戻り手足の血行がよくなる

1日：心臓発作の確率が下がる

2日：味覚と嗅覚が復活し始め食事が

おいしく感じる

3日：ニコチンが体から完全に抜ける

1週間：ニコチンにより機能しなくなっていたアセチルコリンが復活する

4週間：喫煙による離脱症状が軽くなりストレスも減る

1ヶ月～9ヶ月：胃潰瘍、十二指腸潰瘍の再発率が三分の一になる

5年：肺がんのリスクが半分になる

10年：肺がんのリスクが非喫煙者と同程度になる

強い依存性のあるニコチンに、一人で打ち勝つのはとても難しい事です。今は禁煙のためのよいお薬もあります。



禁煙をしないと歯周病はよくなりません。私たちも一緒に禁煙を応援します。いつでもご相談ください！

