

「タバコ煙」は美容の大敵



① シワとシミが増え、「タバコ顔」となります

喫煙により、若さを保つための女性ホルモンの分泌と皮ふの血流が低下し、体内の有害物質が増加します。肌はパサパサになり、シミとシワが増え、黒ずんできます。目の下にはクマができてやすくなります。調査によると、1日20本の喫煙は皮膚を10歳分老化させることが分かっています。



40代・喫煙（双子） 40代・非喫煙

② 喫煙は、口臭の一番の原因です

喫煙による口臭は、歯みがきや洗口液では消えません。



③ 喫煙により、歯ぐきが黒くなります



20代・喫煙女性 20代・非喫煙女性

④ 将来、歯を失うリスクが高くなります

喫煙により、9本以上の歯を失うリスクが、非喫煙者より2~3倍高くなります。



⑤ 白い歯と白い爪が黄色く変色します



⑥ お腹のたるみが、現れやすくなります



喫煙により、中心性肥満（お腹の周りに脂肪が付きやすい状態）が生まれます。

⑦ タバコ煙には 5300 種類の化学物質と 70 種類の発がん性物質が含まれます

ご存知ですか、タバコの成分

タバコ煙の成分	身のまわりの例
✓アンモニア	悪臭、刺激臭
✓ホルムアルデヒド	シックハウス、塗料
✓トルエン	シンナーの主成分
✓フェノール	殺虫剤の主成分
✓ベンゼン	ガソリンの成分
✓シアン化水素	殺そ剤（ねずみ駆除剤）
✓カドミウム	有毒金属、イタイタイ病
✓酸化炭素	車の排気ガス
✓ダイオキシン	ごみ焼却からでる猛毒
...	



タバコの煙には5300種類の化学物質
その中には70種類の発がん性物質

周りの人を誘って禁煙、始めてみませんか！

⑧ 医学的に「正しい禁煙方法」です

- 減らす・軽くする・加熱式タバコはNG
- 期日を決めて一気に禁煙を開始する
- 一定の禁断症状は覚悟する（3~7日がヤマ）
- 喫煙と結びつく生活パターンを変える
 - 食後はすぐに席を立てて歯みがき
 - コーヒーや飲酒を控える
- 吸いやすい「環境」を作らない
 - タバコ・ライター・灰皿は捨てる
 - 喫煙者や喫煙場所に近づかない
 - タバコを買っていた場所に行かない
 - 3原則は「捨てる・買わない・もらわない」
- 吸いたくなったら「代替りの行動」
 - 深呼吸・水や茶を飲む・体操・歯みがき、etc
- うまくいかないときは、禁煙外来へ！

禁煙外来 検索

- 楽で・禁断症状が確実に少ない
- 確実・3ヶ月(5回)通院すれば7~8割成功
- 安い・3ヶ月の保険診療で2万円弱



製作：くまもと禁煙推進フォーラム

参照：日本肺癌学会喫煙問題に関するスライド集・ノバルティスファーマ資料