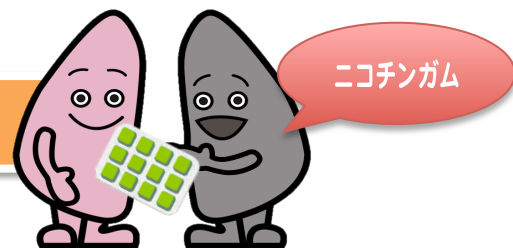


市販薬 ガムの禁煙方法

自力禁煙にくらべて、約 1.4 倍の禁煙成功率！

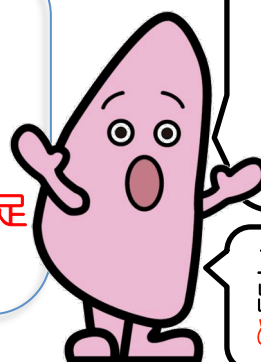


ニコチンガムは、噛むタイプの禁煙補助薬です。ガム 1 個にニコチン 2mg が含まれ、これを噛むことで放出されたニコチンが口の粘膜から血中に吸収され、禁断症状を和らげます。ガムを使った禁煙メリットは、禁煙をはじめようとしたときに、多くの薬局・薬店で簡単に購入できます。即効性があるので、タバコを吸いたくなったとき、すぐに喫煙の欲求を抑えられるのが大きな特徴です。

禁煙ガム使用時の注意点は、正しい噛み方をしないと効果が現れにくいことです！

成功しやすい市販薬（ガム）の使用方法

- ① 期日を決めて一気に禁煙をしましょう
- ② 使用法は、必ず守りましょう
- ③ 吸いやすい「行動」を把握しましょう
- ④ 吸いたくてたまらないのは「使用個数不足のサイン」です。個数を増やしましょう。



ニコチンガムは「お口の中の貼り薬」ガムだと思って噛み過ぎは厳禁です！ゆっくり 5 回噛んで、頬と歯茎の間に貼っておくのが上手な使い方です！

ニコチンガムを噛んでいて、出てくる余分な唾液は、こまめに吐き出しましょう！

市販の禁煙ガムの種類・金額

市販薬のガムは 2 種類！



ニコレット ニコチネルガム

※使用法は同じです。

<ガムの使用個数>

※1日最大使用個数 24 個

禁煙前の 1日の喫煙本数	1日のガム使用個数				
20 本以下	4~6 個	1~3 個	0~1 個	ゴール	
21~30 本	6~9 個	3~6 個	1~3 個	0~1 個	ゴール
31 本以上	9~12 個	6~9 個	3~6 個	1~3 個	0~1 個
	禁煙開始	4 週	6 週	8 週	10 週

ゴール

ゴール

ゴール

<1日20本喫煙の場合> 基本プラン（目安）

- ・禁煙開始 4 週間（28 日）1 日 6 個使用＝合計ガム個数 168 個
- ・その後 2 週間（14 日）1 日 3 個使用＝合計ガム個数 42 個
- ・その後 2 週間（14 日）1 日 1 個使用＝合計ガム個数 14 個

1 日 31 本以上の喫煙者の場合、基本プランでは、約 43,000 円必要！

計 224 個必要



基本プランで使用了した場合

合計：約 17,000 円



くまもと
禁煙推進
フォーラム

くまもと禁煙推進フォーラム作成