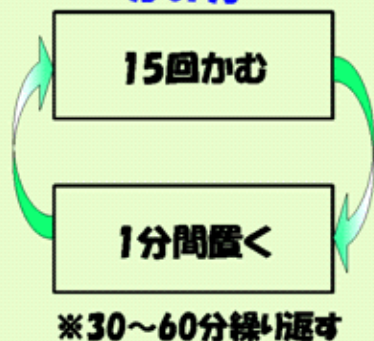


ニコチンガムの使用方法

- ゆっくりかむことが大切
- 禁煙後しばらくは、吸いたくなったら使用する
(ただし1日最高24個まで)
- 使用開始時の使用個数の目安は、喫煙本数が1日31本以上の場合9-12個、21-30本では6-9個、20本以下では4-6個である
- 使用期間の目安は3ヵ月である

ニコレットの上手なかみ方



© 厚生労働科学・中村班 2002

ニコチンガムの使用方法

- ニコチンガムの使い方のポイントの1つは、ガムのかみ方である。
- 正しい使い方は、ガム1個を口に入れて、まず15回ゆっくりとかみ、その後約1分間、かまずに頬と歯茎の間の隙間にガムをはさんでおく。これを30～60分繰り返すといったかみ方をする。
- もう一つの使い方のポイントは、自分に必要とされる個数を使用することである。
- 禁煙を開始してから4週間の使用個数の目安は、1日31本以上吸っている人であれば9～12個、21～30本では6～9個、20本以下では4～6個が目安とされている。
- 喫煙本数が多い人では、ガムの費用やかめる時間、かむことへの労力の問題などから、自分に必要とされる個数をきちんとかまないために、タバコを吸いたい気持ちが十分コントロールされないといったケースがよくみられる。
- 使用期間の目安は3ヵ月で、最大6ヵ月を超えて使用しないこととされている。