

たばこの害はどんなもの？

たばこの煙には有害物質が含まれています。

タール

いわゆるヤニのこと、肺の中を黒くさせる発がん性物質

ニコチン

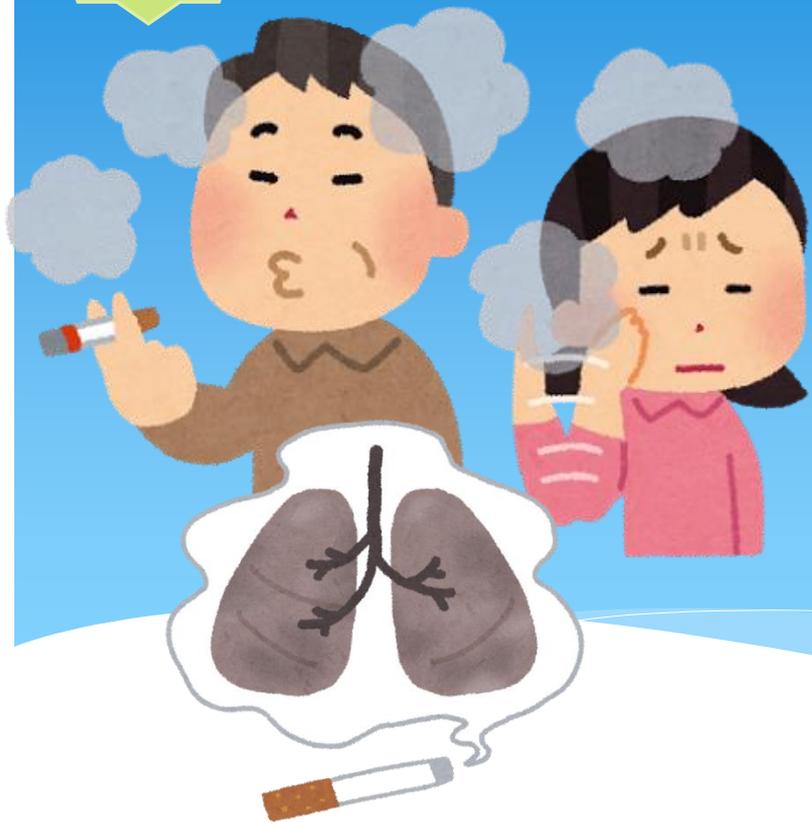
猛毒であり、強い依存性がある

一酸化炭素

「サイレントキラー」と呼ばれ、日常的に喫煙をすると慢性的な酸素不足になる



たばこの煙は恐ろしい！



たばこのほうが
ダイオキシンやアスベストよりも怖い

- ①たばこの煙には4000種類以上の化学物質が含まれており、**有害なものは200種類以上**
- ②**40～60種類の発ガン性物質**が含まれる
- ③**脳卒中・急性心筋梗塞・大動脈解離**などの循環器疾患を発症する危険度が高くなる

たばこは体への影響があります！

いろいろな影響があります…

- ・肌のハリがなくなり、小じわやシミが増える
- ・顔色が悪くなる。
- ・頭皮の血流が悪くなり、髪の毛が薄くなる
- ・免疫力が低下し疲れやすく風邪をひきやすい
- ・運動能力が低下
- ・息が臭くなり、歯磨きをしても取れない
- ・歯が汚れ、歯周病になりやすい
- ・味覚が鈍くなる



それでは禁煙に挑戦しましょう！

禁煙のポイントは5つ

- 1.禁煙は自分でできるもっとも効果的な治療法
- 2.失敗しても気にしない
- 3.まずは挑戦
- 4.たばこの害のマイナスイメージをふくらませる
- 5.禁煙によるメリット(プラス面)をイメージする

喫煙者は毎年がん検診を受診しましょう

