



Ashiya muramatsu Dental Clinic

## 禁煙の効果はすぐに現れます

禁煙を開始すると、身体はすぐに回復し始めます。

●禁煙を始めるのに「遅すぎる」ことはありません●

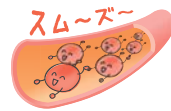
### 禁煙後の身体の変化

禁煙スタート



20分後

血圧が下がり、脈拍も正常付近になる。  
手足の血流がよみがえり、  
体温が正常にまで上昇する。



8時間後

血液中の酸素濃度が回復。一酸化炭素が抜けていく。

1日(24時間後)

心筋梗塞にかかる危険性が激減。

2日(48時間後)

食べ物の味やにおいがよくわかるようになる。



3日(36時間後)

肺機能が回復し、呼吸が楽になる。肺活量が増加し始める。

2~3週間後

血行が良くなり、お肌のつやが戻る。  
運動がよくできるようになる。  
隠されていた歯肉の炎症症状(出血など)が現れる。



1~9ヵ月後

せき、たんがなくなり、風邪をひきにくくなる。  
歯周病の進行速度が遅くなる。  
流産や妊娠中の合併症の危険が下がる。

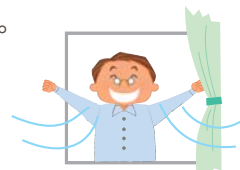


5年後

肺がん、口腔がん、喉頭がん、食道がんになる確率が半分になる。

10年後

肺がんの死亡率が喫煙者の10分の1に減る。  
他のがんになる確率も低下する。



15年後

心臓病のリスクが非喫煙者と同じになる。



医療法人社団  
むらまつ歯科クリニック