



私の『卒煙証書』

～東京支社首都圏第一支店所属 高原拓也さんの場合～

いつ頃、卒煙されましたか。

2012年ころ（私が39-40歳のころ）です。

なぜ、卒煙しようと決意されたのですか。

当時、歯医者に通院してまして、その歯科医に歯の健康からもたばこは止めたほうがいいと教えられた事がきっかけです。

卒煙にむけて、どのようなことにチャレンジされましたか。

特に何もしておりません。

どのくらいの期間で卒煙されましたか。

すぐにできましたが、当初は飲みに行くといく吸いたくなりました。

途中でリタイアしそうなことはありますか。また、その対処法があれば教えてください。

数年前よりジムに通うようになったのですが、定期的に運動するとタバコは全く吸いたくなくなりました。

愛煙家の皆さんへメッセージをお願いします。

私はタバコを続けていると、歯茎の血管が細くなり、歯槽膿漏になり歯がボロボロになりようです、と脅されました。