

35歳で禁煙した私が、煙草を吸いはじめたのは、17歳の頃。背伸びしたい年頃に加え、当時は今と異なり、煙草を吸う事はカッコいい、おしゃれ、という風潮が一般的でした。

人気俳優を起用したテレビコマーシャル。スタイリッシュな雑誌広告。

喫煙人口が多ければ、人体への害を考えることも、罪悪感もなく、それこそ、理由自体なく吸っていたのかもしれませんが。

吸っていた頃は、ダイエット効果がある、どうせ自分はやめられないなど、根拠のない思い込みに縛られていましたが、そんな私が何故、禁煙する気になり、実行出来たか！

30歳を過ぎた頃から、体に喫煙の結果が出はじめてきたのです。ひどい肌荒れ、そして歯周病と、女性にとって、最悪のダブルパンチ。特に歯周病は、人との会話も避けたい程に、大変辛い状態でした。

歯みがきをすると、必ず口内は出血多量。一時期は、歯みがき後、半日も血が止まらない状態の時もありました。自分で自分の口が、本当にくさいのです。悲しくなります。

ただし、その頃は、喫煙が歯周病の原因だとは、夢にも思っていませんでした。

とりあえずは治療だと思い、歯医者に通院を始めました。大手術に近い歯石を取り、正しい歯みがきの練習、2ヶ月に一度のクリーニング。それなのに、お金と時間をかけても、一向に治らない歯周病。赤くはれた不健康な歯茎。「正しい歯みがきを続けていれば、いつかは治りますよね？」と、歯医者さんに聞いたところ、「煙草を吸っている限り、そう簡単には治りませんよ。」と、バッサリ。

煙草が、肺だけでなく、歯にも害があるなんて、初耳でした。その時は、まだ半信半疑でしたが、「お金かけたんだから、絶対に歯周病を治したい！」と、禁煙を決意しました。

決心は固いのですが、どういう方法でやめていくかが、重要な課題でした。

一気に煙草断ちをするのは、ストレスと反動がありそうです。間違いなく。考えた末、節煙から始めることに決定です。

朝の支度をやる間、三本吸っていたところを、一本に減らし、同じ様に、昼

休み、休憩、帰宅後と、本数を減らして、一日一箱だったところを、一日十本と決めました。

その状態を1〜2ヶ月続けているうちに、徐々に、また、自然に減らしていける様になったのです。2ヶ月きざみ位で、また二本位ずつ減らしていきました。

人によっては、節煙はダラダラになってしまい、挫折してしまう場合が多いという意見もありますが、私の場合、一日数本でも、いつでも吸えるんだという気持ちの余裕が、ストレスにもならず、禁煙していったのだと思います。そして、不思議な事に、だんだん、煙草の臭いが不快感になってきたのです。

他人の煙や、部屋にしみついた煙草臭が「くさくてたまらない！」という気持ちになってきました。本当にそれは不思議だなあと思うのですが、今まで何とも感じなかった煙草の臭いが、ひどい悪臭に感じる様になったのです。煙草を減らしている間に、体がだんだんニコチンを受けつけなくなってきたのでしょうか。それは、節煙を始めて一年近く経った頃でした。もう、私は、すっかり煙草をやめられる人間になっていたのです。あれから一年半ですが、今の私は、ピンク色の健康的な歯茎です。歯周病に悩んでいた頃がうその様です。本当に信じられません。

知人にも、「なんでそんなにきれいな歯なの？」とびっくりされます。

そして、今まで煙草代に消えていたお金は健康食品やエステなど、前向きで体にやさしいものに有効利用しています。そのお陰で、肌荒れもすっかり治り、37歳にしては、生き生きとした肌を取り戻しました。断言します。煙草をやめると、本当に良い事づくめです。

ただ、自分の意志だけでやめるのは、とても難しかったと思います。

一番の協力者は、近年、煙草被害を訴えている団体、テレビ、書籍、そして歯医者さんですね。煙草を吸うと何がいけないのか、煙草をやめると、どんないい事があるかを、もっともっと広めていく風潮が必要だと感じます。