禁煙支援取組の流れ図（チャート）

1. 口腔内の状況を精査し、歯周病と関連する様々な因子を伝える。特に喫煙との関係

無関心者に対しては、喫煙の影響を伝え関心期に行くように誘導を図る。

関心を示したら、様々な利点を説明し、次のステップへ進む

ツール〔歯周病写真・リーフレットなど〕を用いる

2. 禁煙の意志の有無の確認をする。 ⟹ 再度、様子を見て声かけをする。

なぜ禁煙したいのかを明確化させる。自己主導型で禁煙を進める。

3. 喫煙習慣についてのヒアリング、ニコチン依存度テストなどを行う。

今までの喫煙形態や喫煙期間、喫煙本数などについて喫煙評価質問票を用い確認する。

ニコチン依存度テスト（ファガストローム）、場合によっては呼気中 CO 濃度を測定。

ファガストロームテスト

依存度が高い（点数が 5 点以上が目安）場合には医科での

禁煙外来へ紹介し、連携を図る。⟹ **医科連携**

4. 禁煙準備の支援

歯面清掃などにより、口腔内のさっぱり感を実感してもらう。

禁煙開始日の設定をおこない、周囲の人にも知ってもらうようにする。

禁煙宣誓書にサインをして、実行に移る。

私の禁煙宣言・禁煙するために

5. 禁煙実行期の支援

禁煙開始から 3 日後、1 週間後、2 週間後に受診するように予約をとる。

禁煙後の様々な喫煙に対する誘惑の対処法について話す。

6. 禁煙維持期の支援

禁煙の効果や自信度をチェックし、さらに努力するように働きかける。

必ず、褒め称えることが重要となる。

7. 定期健診の実践による、禁煙の維持

もし喫煙を再開した場合は、「4．禁煙準備の支援」から再開する。