

- 「吸いたくなったらかむ」だけ
- 自分でコントロールしながらの、約 12 週間のスケジュール
- ニコチン置換療法で無理のない禁煙に導きます。

## ニコチネルガムとは

### 効能・効果

禁煙時のイライラ・集中困難・落ち着かないなどの症状緩和



## ニコチネルガムの禁煙プログラム

1 回にニコチネルガム 1 個を 30 ~ 60 分かみます  
 1 日の使用回数は表を目安とし、適宜増減していきます  
 1 日の使用個数が 1 ~ 2 個になった段階で使用をやめます

禁煙前の 1日の喫煙本数	20 本以下	1日の 使用個数	6 ~ 4 個	3 ~ 1 個	1 ~ 0 個	※ 1日最大 使用個数は 2 4 個		
	21 ~ 30 本		9 ~ 6 個	6 ~ 4 個	3 ~ 1 個		1 ~ 0 個	
	31 本以上		12 ~ 9 個	9 ~ 6 個	6 ~ 4 個		3 ~ 1 個	1 ~ 0 個
			禁煙開始	4 週	6 週	8 週	10 週	12 週

開始 1 ヶ月頃より、徐々に個数を減らしていき、3 ヶ月を目処に 0 個での禁煙成功を目指します

## ニコチネルガムのご使用方法

**1** シートから 1 個を切り離します。

切り離す

**2** 裏面の接着されていない角からフィルムをはがします。

フィルムをはがす

**3** アルミを破り、指でガムを押し取り出します。

指で押し出す

**4** ビリッとした味を感じるまで、ゆっくりとかみます (15 回程度)。かみはじめの時は、味が強く感じることがありますので、なめたり、かむ回数を減らすなどしてください。

ゆっくりかむ

**5** そして、ほぼと歯ぐきの間にしばらく置きます (味がなくなるまで約 1 分以上)。

ほぼと歯ぐきの間に置く

**6** ④~⑤を約 30~60 分間繰り返した後、ガムは紙などに包んで捨ててください。

約 30~60 分で捨てる

この包装は小児が容易に開けられないよう、フィルムとアルミの 2 層シートになっています。

### 正しくお使いいただく為に

ニコチネルガムは、薬剤師・登録販売者に相談の上、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。

### 保管および取扱の注意

1. 直射日光の当たらない湿気の少ない涼しい所に保管してください。
2. 本剤は小児が容易に開けられない包装になっていますが、小児の手の届かない所に保管してください。
3. 他の容器に入れ替えないでください。(誤用の原因になったり、品質が変わることがあります。)
4. 使用期限をすぎた製品は使用しないでください。
5. かみ終わったニコチネルガムは紙などに包んで小児の手の届かない所に捨ててください。