

管理栄養士おすすめ！！ ～禁煙お役立ちアイテム～

吸いたい時に、別のものに置き換えるとやめやすいです。ぜひお試しください♪

▶お口さみしい人向け 10選



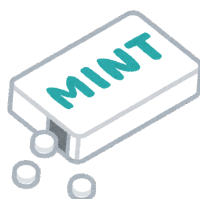
ガム



炭酸水



スルメイカ



タブレット菓子



飴やグミ



歯磨き



マウスウォッシュ



柑橘系のもの



熱いお茶



氷

▶手持ち無沙汰の人向け 10選



ウォーキング



スマホを見る



動画閲覧



歌う



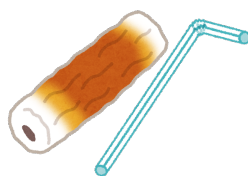
マッサージ・ツボ押し



読書・勉強



深呼吸



ストローをくわえる



寝る



いいにおいをかぐ