



「歯」と「腸」を整えることが、  
 歯科医師の私がお勧めする  
 健康法です。

表参道デンタルオフィス 院長  
**根本 康子 先生**  
 Yasuko Nemoto

新潟大学卒業後、新潟大学歯学部第1補綴学教室に入局。クリニックや歯科短大で実務や臨床経験を積んだ後、2011年に「表参道デンタルオフィス」を開設。国内外問わず多くの学会に所属しており、国内最大級の歯科治療研究機関であるJIADSでは、女性初の講師に就任。歯科医師業の傍ら、「渋谷健やか部」のラジオパーソナリティを務めるなど多方面で活躍中。

# Experience

vol. 5  
 2020  
 March

Text: Yuki Nakajima (ORTHO.co.)  
 Yusuke Ogino (JELLYFISH)  
 Photo: Kenta Kuwabara  
 Design: Eichi Endo (JELLYFISH)

**40th Anniversary**

これまで、これからも、まっすぐ正しく。

私たちオルトは、これまで創業40周年を迎えました。健康食品開発のエキスパートとして、いのちの科学をやさしく人に届けたいです。

## 免疫プロテイン 研究所 特別コラム

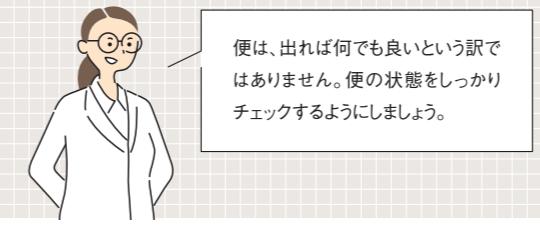
【総合監修】  
 NPO法人 免疫抗体食品研究協会 理事長  
 九州大学生体防御医学研究所 名誉教授  
**吉開 泰信**

### 第4回 便は健康のバロメーター

**消化管**を通り抜けてきた便は、腸内環境を反映していると言っても過言ではなく、健康のバロメーターになるものです。

消化管は食べ物を分解・消化し、必要な栄養分と水分を吸収した後、老廃物を便として排泄します。口から摂取された食べ物が便として排泄されるまでの時間は、約24時間から48時間です。便は食べ物の不消化部分や消化液のほか、消化管上皮が剥がれたものや腸内細菌の死骸などで構成されています。水分が全体の約60%、消化管上皮が剥がれたものが約20%、腸内細菌の死骸が約20%です。

右図の Bristol スケールは、1997年にイギリス・ブリストル大学の教授が提唱した便を形状と硬さで分類する指標です。便秘や下痢の診断項目の一つとして、世界的に広く用いられています。 Bristol スケールで便の状態を日頃からチェックする習慣をつけて、健康のバロメーターにすることをお勧めします。



便の硬さを決める通過時間 便の状態を判別する Bristol スケール



## 免疫プロテイン Q&A 番外編

今回は番外編として皆様の関心が高いウイルスに関する疑問にお答えします。



風邪とインフルエンザの違いは何ですか？

原因となるウイルスが異なる、全く別の病気です。



インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こる病気であり、一般的な風邪は風邪の原因となるウイルスによって起こる病気です。インフルエンザウイルスは、風邪の原因ウイルスに比べて非常に感染力が強いことが特徴です。



	風邪 (普通感冒)	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	通常は微熱 (37~38℃)	高熱 (38℃以上)
主症状 (発熱以外)	● しゃみ ● 喉の痛み ● 鼻水、鼻づまり など	● 咳 ● 喉の痛み ● 鼻水 ● 全身倦怠感、食欲不振 ● 関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

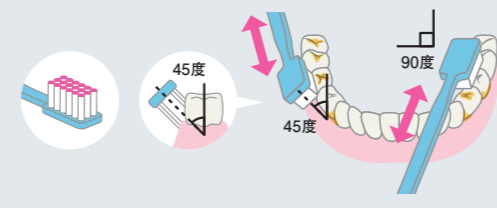
**風邪の症状**  
 一般的に人間は年間2~5回ほど風邪を引くとされています。風邪の多くは発症後の経過が緩やかで、自覚症状のない場合や、症状が発症しても発熱が軽度な場合もあります。くしゃみや喉の痛み、鼻水・鼻づまりなどが主な症状です。

**インフルエンザの症状**  
 高熱に加えて、関節痛や筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感や食欲不振などの「全身症状」が強く現れることがインフルエンザの特徴です。全身症状が現れるのは、インフルエンザ感染に対して免疫系の細胞が総動員で戦っており、その戦いによってホルモンの分泌異常や代謝障害などの外的反応が起こるからです。つまり、インフルエンザは全身病と言えます。

### 歯科医師 根本先生監修 Experience特別コラム

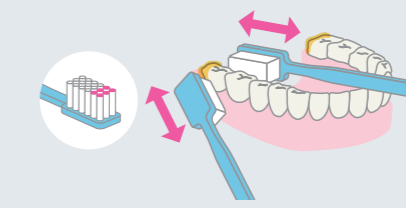
#### 正しい歯磨きで歯周病予防を始めましょう

**歯と歯ぐきの境目・奥歯の噛み合わせ**  
 歯ブラシの全面を使い、境目は45度、奥歯は90度にあて、小刻みに動かします。

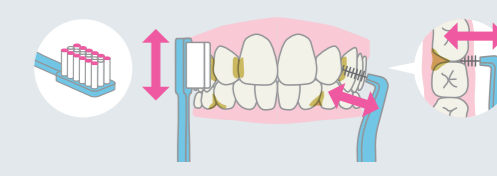


#### 磨き残しが多い箇所の歯のケア方法

**一番奥の歯のうしろ**  
 歯ブラシのつま先を使い、奥の歯の左右どちら側からも磨きます。



**歯と歯の間**  
 歯ブラシのわきを使い、歯と歯の間に縦にあって、上下に動かします。磨き残してしまいがちな箇所なので、歯間ブラシなどで念入りに汚れを落とします。



## いのちの科学をやさしく人に

私たちオルトは健康食品開発のエキスパートとして、会報誌「Experience」を通じて健康に役立つ情報をお届けします。

# アイムプロテインには価格以上の価値がある

アイムプロテインの愛飲者に健康の秘訣を伺うこのコーナー。今回のゲストは、「表参道デンタルオフィス」の院長である歯科医師の根本康子先生。歯周病治療とインプラント治療のエキスパートとして多くの患者の治療に取り組み忙しい日々を送りつつ、ラジオ番組のパーソナリティも務めるなど多方面で活躍する根本先生に、歯科医師の立場から感じるアイムプロテインの魅力について語って頂きました。



# 05

根本 康子 先生  
Yasuko Nemoto

— 今回のインタビューは歯科医師である根本先生がゲストですので、少し専門的なお話もお伺いできればと思っています。まずは、根本先生の簡単なプロフィールと専門分野についてご紹介して頂けますか？

私は歯科医師として、原宿・表参道エリアにある「表参道デンタルオフィス」という歯科医院の院長を務めています。歯科治療における専門分野は、歯周病治療とインプラント治療になります。歯周病は若い方でも罹ることが多々あり、昔前までは「気が付いたら歯を抜かないといけない状態になっていった」ということも珍しくない病気でした。ですが、近年の歯周病治療は技術の進歩が目覚ましく、日本ではまだまだ一般的ではありませんが、骨や歯の周りの組織を治療によって再生する「再生医療」など、外科手術を用いて治す方法が欧米では広く行われており、私はこうした海外

の治療事例について積極的に学び習得してきました。また、インプラント治療に関しても誰にも負けない知識とテクニックを持っていると自負しております。

— 歯周病の専門家である根本先生にぜひお伺いしたいのが、今注目を集めている、口腔内と腸管環境の関係性についてです。腸内環境を整える効果を持つアイムプロテインを開発している私たちとしては、その関係性に非常に興味があります。根本先生の専門家としての見解をお聞かせください。

腸内環境を整えることの重要性は、歯周病関連の学会でも大きなトピックになってはいますね。私も非常に注目している分野です。

— 非常に参考になりました。では、ここからはアイムプロテインについて伺います。根本先生はアイムプロテインを飲み始めて6か月と伺いましたが、効果はいかがでしょう？

「一番効果を感じているのは、花粉症の症状が軽くなったことです。私は毎年、花粉症に悩まされていて、今の季節はくしゃみや鼻水が止まらないなどの症状が出てしまいます。歯科医師という仕事柄、花粉症は悩みの種です。施術中、くしゃみが出そうになる度に手が止まりますし、あまりにくしゃみが続く場合にはその場を離れる必要がありますので、施術時間が長くなる原因にもなっています。アイムプロテインを飲むようになって6か月経った今年は、花粉症の症状がかなり軽いですね。おかげさまで、今まで以上に集中して施術できていますように感じています。

— 効果以外では、アイムプロテインのどんなところに魅力を感じますか？根本先生のアイムプロテインに対する評価をお聞かせください。

「私がアイムプロテインについて詳しく知った時に真つ先に抱いたのは、『信頼できる商品』という印象でした。製造過程で使われている技術が優れているだけでなく、九州大学や早稲田大学などと連携して、基礎研究や臨床試験にきちんと取り組んでいるところに、高い信頼性を感じたのです。アイムプロテインは1か月分が約4000円円ですが、決して安い商品ではないと思います。これだけ研究や試験を重ねているのなら、納得できる妥当な価格だと思えますね。私と同じように、アイムプロテインに対して、価格に見合うだけの価値や安心感を感じている方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

— 最後に、この会報誌を読まれている方へメッセージをお願いします。

アメリカの一部の企業では、管理職になるための条件として、「健康的な体型であること(太っていないこと)」や「歯がキレイであること」などが求められるそうです。「歯がキレイであること」は、アメリカのビジネスの世界では、自己管理ができることの指標のひとつとして重視されているのです。

— アイムプロテインを飲んで腸内環境を整えつつ、歯科医院にも定期的に通って歯の状態も整え、日々の健康を維持することを、ぜひ皆様にお勧めしたいですね。



## 基礎研究や臨床試験を積み重ねているアイムプロテインは非常に信頼性の高い商品

— 風邪を引きにくくなったことですね。

— アイムプロテインを飲んで腸内環境を整えつつ、歯科医院にも定期的に通って歯の状態も整え、日々の健康を維持することを、ぜひ皆様にお勧めしたいですね。

— アイムプロテインを飲んで腸内環境を整えつつ、歯科医院にも定期的に通って歯の状態も整え、日々の健康を維持することを、ぜひ皆様にお勧めしたいですね。

— アイムプロテインを飲んで腸内環境を整えつつ、歯科医院にも定期的に通って歯の状態も整え、日々の健康を維持することを、ぜひ皆様にお勧めしたいですね。

**\*3 渋谷健やか部**  
根本先生がパーソナリティを務めるラジオ番組。毎週日曜11:00~12:00に「渋谷のラジオ」で放送中。人気アーティストなど豪華なゲストを招いたトークが話題の番組。

**\*2 JIADS**  
歯科医師を対象とした研修プログラムを提供する国内最大級の歯科治療研究機関。根本先生は女性初の講師として、再生療法やインプラントのコースを担当している。

**\*1 表参道デンタルオフィス**  
根本先生が院長を務める2011年開院の歯科医院。根本先生が考える理想を形にした医院で、最新の設備機器と徹底した衛生管理のもと、最先端の治療を行っている。

