

[http://www.diariodenavarra.es/noticias/navarra/mas\\_navarra/los\\_habitos\\_salud\\_dental\\_repercuten\\_estado\\_general.html](http://www.diariodenavarra.es/noticias/navarra/mas_navarra/los_habitos_salud_dental_repercuten_estado_general.html)

 diariodenavarra.es

[Navarra Más navarra](#)

JOSÉ IGNACIO ZALBA ODONTÓLOGO

## "Los hábitos de salud dental repercuten en el estado general"

M<sup>a</sup> ANTONIA ESTÉVEZ . MADRID \_ \_

- Apuesta por la odontología preventiva, o mínimamente invasiva, para lograr el mejor estado de salud dental de los pacientes. Su trabajo ha sido premiado en Alemania por la European Minimal Intervention Advisory Board

Actualizada 27/07/2011 a las 01:04



José Ignacio Zalba, odontólogo..

7

El odontólogo Josexo Zalba (Pamplona, 1968) regresa de Alemania con el premio que le ha concedido la European Minimal Intervention Advisory Board durante el Congreso Dental Internacional recientemente celebrado en Colonia por su trabajo como coordinador clínico de unos protocolos que están cambiando el modo de ejercer esta especialidad médica. Es un premio del que Zalba se siente especialmente orgulloso porque desde que culminó su periplo de formación en universidades de Inglaterra, Francia, Alemania, Italia, Dinamarca y Estados Unidos, la senda de la odontología clínica preventiva ha sido la que en aquel momento intuyó como el mejor camino para conducir a sus pacientes hacia la ansiada salud dental.

¿De qué hablamos cuando decimos prevención dental?

Hablamos de salud. El objetivo es la salud. Si hay una caries la arreglas pero el problema no es la caries o el problema de encías, sino ir a la causa para que no se repita. Tratar una caries es muy fácil. Lo complicado es tratar las causas porque para

conseguirlo hay que educar al paciente, hacerle entender a donde le está llevando su proceso. El paciente es muy listo y en el momento en que le explicas lo que hay y cómo actuar lo entiende perfectamente y ya no quiere oír hablar otra cosa. Cree en ti y ya no cambia. Nuestra medicina fideliza mucho.

¿Qué modelo de trabajo sigue?

Cuando llega un paciente a nuestras consultas de odontología no invasiva lo primero que hacemos es analizar los factores de riesgo, como la calidad y situación de su estructuras anatómicas, a la vez que mediante unos marcadores biológicos analizamos el pH de su saliva, la microbiología, el nivel de desgaste y de inflamación. lo mismo que cuando vamos al médico nos hacen un análisis de sangre o de orina. Es una información que nos habla del estado del paciente previo a que se produzca un daño. Si tradicionalmente los dentistas diagnosticaban la enfermedad, hoy el diagnóstico precoz nos da los factores de riesgo del paciente y nos indica qué podemos hacer para que no desarrolle lesiones. Es decir, nos anticipamos. El cambio es tan grande que supone toda una revolución para la salud dental.

Que está muy mal. Usted mismo ha participado en las mediciones estadísticas españolas.

Nos dicen que el 98% de los adultos jóvenes (35-44 años) tiene caries y el 92% desarrolla problemas de encías. Nos enfrentamos por tanto a enfermedades de alta prevalencia y por eso es importante atacarlas en las poblaciones que todavía no las sufren. Y nos amenaza una nueva pandemia, los desgastes dentales, porque la población vive más.

¿Por qué tanta caries, tanto problema de encías?

Por nuestro estilo de vida fundamentalmente. En el paleolítico, los índices de caries eran inexistentes. La caries empiezan a dispararse con la revolución industrial y de ahí el estrés, la nueva alimentación, consumo de azúcar sobre todo, la exposición a productos químicos, el alcohol, el tabaco, determinadas bebidas (la coca-cola , por ejemplo, es uno de los mayores causantes de que el índice de caries se esté disparando entre los jóvenes por su elevado pH). En las enfermedades de la boca, el estilo de vida tiene un impacto brutal que repercute en el flujo salival expuesto a dietas que o son muy ácidas, que nos desgastan los dientes, o muy alcalinas, que nos destrozan las encías. Por eso, cuando analizamos una boca analizamos qué biología tiene el individuo y a qué problemas va a tener que enfrentarse. Y lo que tratamos de hacer es modular su estilo de vida para proteger esa genética y buscar un equilibrio entre la biología que tienen nuestros pacientes y el estilo de vida que llevan.

¿Conocemos bien qué incide en nuestra salud dental?

Cada vez más. Si tenemos en cuenta que el 70% de las medicaciones disminuyen el flujo salival que es el gran mecanismo de protección de la boca porque es como un río que aclara, que tiene bactericidas, que posee calcio y fósforo, que remineraliza el diente, porque protege el PH, porque tiene proteínas. en el momento que se altera la saliva, la salud dental peligra. Y hay tanta gente tomando medicaciones de todo tipo antidepresivos, antiinflamatorios, anticoagulantes.

Hay pacientes que no tienen opción. Diabéticos, por ejemplo.

Si el paciente tiene un problema de medicación que no se puede eliminar, negoció con él cómo podemos compensar eso con factores protectores:, higiene, bebiendo más agua,

con chicles sin azúcar que estimulan la salivación. Tratamos de buscar un equilibrio siempre dentro del estilo de vida del paciente y hacerle responsable de su salud, fortaleciéndole, haciendo que conozca su realidad porque la mayoría de las variables están en su estilo de vida y el estilo de vida sólo lo puede manejar el que lo vive.

## **"La prevención es el camino"**

Opta por un camino distinto.

Cuando abrí mi consulta en Pamplona empecé a intuir que la odontología que se practicaba en los tiempos de nuestros abuelos donde la extracción era el tratamiento de elección, y la de nuestros padres, que vieron cómo visitando al dentista podían mantener los dientes mediante distintos tipos de tratamientos (implantes, etc.), debía superarse. Una dentadura sana no solo es una dentadura hermosa sino que los hábitos de salud dental repercuten en la salud general.

¿Ese camino es posible en un mundo dominado por la estética y los implantes? Hace quince años la odontología más avanzada en Europa caminaba justo en esa dirección... Es ahora cuando empieza a comprobarse que la prevención es el camino adecuado.

¿Y qué dicen sus colegas?

Hay gente inteligente que dice que esto está muy bien para los que empiezan y no están situados pero que a ellos les ha pillado tarde. Es otra mentalidad: el dentista tradicional es más mecanicista, sus valores son manuales, mientras que esta nueva odontología es más intelectual, más de educar y motivar al paciente. Exige invertir mucho esfuerzo y eso no te lo pueden pagar los pacientes: es algo que recoges con los años. Es imparable y ya hay multinacionales que están apostando por este cambio.

¿Son necesarios tantos implantes dentales?

El implante es la mejor solución donde no hay dientes pero nunca puede ser un objetivo en sí. Por poder te puedes cambiar todos los dientes pero eso es un error de base: el implante es mucho más vulnerable a las bacterias y los gérmenes que son los causantes de todos los problemas de la boca. Estoy en contra del sobre-tratamiento y en contra de no hacer un análisis de coste biológico-beneficio antes de efectuarlos.