

# Disfruta de una boca sana

## Consejos BQDC

**10 consejos  
para tener  
dientes sanos  
en las personas  
mayores**

## Salud bucodental

**Adiós...  
a los ronquidos  
durante el sueño**

## Entrevista

**Arturo Valls  
“Es sanísimo reírse”**

# sonrisas



BEST  
QUALITY  
DENTAL  
CENTERS



*Toda la información  
sobre **salud bucodental**,  
de la mano de los  
**mejores profesionales.***

*Nuestros dentistas te lo cuentan  
en nuestro **Canal de TV online***

---

[www.bq dentalcenters.es](http://www.bq dentalcenters.es)



## Sumario

4

Consejos BQDC

**10 consejos para tener dientes sanos en las personas mayores**

6

Salud bucodental

**Cómo perder el miedo al dentista**

8

**Adiós... a los ronquidos durante el sueño**

10

Doctor Ion Zabalegui

12

Noticias BQDC

14

Entrevista

**Arturo Valls  
"Es sanísimo reírse"**

## Clínicas BQDC

Edita: Asociación Best Quality Dental Centers (BQDC)  
 Consejo de Redacción: Jordi Cambra, Laura Salanova,  
 Xavier Romea y Marian Álvarez  
 Coordinación: Melania Bentué  
 Redacción y edición: Conrad Blásquiz  
 Diseño y maquetación: C2 Comunicación  
 Imprime: Signo Gráfico 6  
 Imágenes: shutterstock.com, Conrad Blásquiz y BQDC

# Salud dental y estética: una realidad para la tercera edad



Ya no es cierto que a partir de una edad hay que llevar una dentadura postiza o mantener dientes propios pero desgastados, oscurecidos y poco atractivos. Si hemos tenido la suerte de poder cuidarnos los dientes desde jóvenes, posiblemente, los conservaremos hasta que seamos mayores. Si su apariencia no nos gusta, disponemos de soluciones estéticas muy agradecidas con la colocación de coronas o carillas, que se pueden realizar a cualquier edad, y con un resultado magnífico.

Si hemos perdido dientes, estos pueden ser sustituidos por implantes u otros tipos de prótesis muy cómodas, estéticas y duraderas. Pero hemos de asumir que a partir de cierta edad, los dientes y encías sufren un mayor y más rápido deterioro. La disminución de destreza manual para realizar una correcta higiene, la menor producción de saliva y el aumento de la fragilidad de los dientes colaboran en que así suceda.

Si queremos, igual que con otras partes de nuestro cuerpo, compensar dicho deterioro fisiológico, la Odontología moderna nos ofrece buenas soluciones para ello. Además de los tratamientos dentales en sí mismos, podemos dar solución a los problemas de los ronquidos, apneas ligeras y halitosis, más frecuentes en la tercera edad.

Para los tratamientos dentales en personas de edad avanzada es más seguro y cómodo para el paciente realizar aquellos tratamientos que precisan anestesia local, con la vigilancia y colaboración de un experto anestesista que monitoriza al paciente y se asegura de que esté cómodo y tranquilo. Como es normal, muchas de estas personas toman diferentes medicamentos y pueden tener un estado de salud delicado, por lo que es recomendable tomar más medidas de seguridad.

Aunque nos hagamos mayores, podemos tener una boca sana, cómoda y bonita, que nos ayuda a ser más felices y a tener mayor calidad de vida.

¡No renuncie a ello!

**Dr. Jordi Cambra**  
 Presidente de la Asociación de Clínicas Dentales BQDC



# 10 consejos para tener dientes sanos en las personas mayores



Con la colaboración de la  
Doctora Laura Salanova





**01** Durante la Tercera Edad, **los hábitos higiénicos y recomendaciones sobre los cuidados dentales** son tan importantes como en el resto de etapas de la vida. La prevención de enfermedades es el mayor éxito que podemos obtener disponiendo de la información adecuada.

---

**02** El hecho de **envejecer no está asociado a la pérdida de dientes**, lo deseable es mantener todas nuestras piezas dentales a lo largo de nuestra vida y esto es posible aplicando ciertos cuidados dentales.

---

**03** **Acudir al dentista regularmente** es especialmente importante. Las personas mayores tienen los nervios del interior del diente más pequeños y tienen los dientes menos sensibles ante un problema de caries o de desgaste dental extremo. Si esperan a notar molestias puede ser tarde.

---

**04** En las visitas al dentista hay que facilitar al profesional la información relativa a la medicación que toma, enfermedades que padece e incluso algún contacto de un familiar por si fuera necesario.

**Es interesante llevar las prótesis o dentaduras aunque no las use habitualmente.**

---

**05** La **higiene bucal** es muy similar en todos los grupos de edad. Debemos cepillarnos dos-tres veces al día y usar dentrífico con flúor. El cepillo se renovará cada tres o cuatro meses

**06** Se recomienda **el uso de cepillo eléctrico** y con más motivo en ancianos, donde es frecuente encontrar afecciones que limitan el movimiento como es la artritis. También existen unos pequeños cepillos interdentes de diferentes tamaños para limpiar entre los dientes.

---

**07** **Muchos pacientes mayores de 65 años llevan prótesis dentales removibles.** Hay que mantenerlas limpias, ya que las bacterias también se adhieren a éstas igual que a los dientes. Los productos a utilizar son los específicos para tal fin.

---

**08** Las **prótesis dentales** han de extraerse de la boca varias horas al día para descanso del revestimiento mucoso de la boca. A lo largo de la vida, la boca sufre cambios y las prótesis han de revisarse ya que pueden perder su anclaje original.

---

**09** **Uno de los problemas frecuentes en los mayores es la sequedad bucal.** Es un efecto secundario a la toma de algunos medicamentos y/o tratamientos. Se recomienda la ingesta de líquidos, colutorios o sprays específicos.

---

**10** Otra **afección frecuente es la enfermedad periodontal**, que conlleva principalmente la retracción de encías y aparición de espacios entre los dientes. Es importante incidir en el uso de cepillos interdentes.

# Cómo perder el miedo al dentista

La sedación consciente inhalatoria es la técnica más utilizada para relajar al paciente que sufre Odontofobia

¿Sufrir sudores fríos y le tiemblan las piernas cuando acude al dentista? ¿Tiene ganas de echar a correr cuando espera su turno en la consulta? ¿Intenta aplazar la visita al odontólogo el mayor tiempo posible hasta que el dolor sea insoportable?

Usted pertenece al 15% de la población española que sufre Odontofobia, es decir que retrasa en el tiempo sus visitas al dentista por miedo al dolor y a sufrir una situación traumática. Debe saber, no obstante, que si sigue aplazando su cita con el dentista, corre el riesgo de sufrir alguna enfermedad no sólo bucal, ya que existe una relación muy estrecha entre los problemas bucodentales y las enfermedades sistémicas, según ha demostrado la evidencia científica.

Hoy en día existen técnicas que consiguen atenuar ese profundo malestar que provoca la visita al dentista en algunos pacientes. El doctor Julio Galván, miembro de BQDC, asegura que con la tecnología actual se puede controlar la ansiedad de un paciente que acude a recibir un tratamiento a una clínica dental.

Es importante que los pacientes se encuentren relajados y tranquilos durante el tratamiento dental, “un requisito fundamental para desarrollar los tratamientos de precisión con la excelencia y resultados que hoy en día todos buscamos”, añade.

## Objetivo: lograr un clima de SPA dental

Para lograr este clima de relax que podemos definir como de SPA dental, las clínicas dentales disponen de una poderosa herramienta: la sedación consciente inhalatoria, mediante la cual el paciente, a través de una cómoda mascarilla nasal, respira durante el tratamiento una mezcla de oxígeno y óxido nitroso que le ayuda a estar tranquilo y relajado durante la sesión de tratamiento.

El paciente, constantemente monitorizado en sus funciones cardio-respiratorias, se encuentra en un nivel de sedación mínima, también llamado ansiólisis, que consiste en una depresión mínima de la conciencia sin llegar a dormirse, pudiendo hablar y entender lo que se le dice y perdiendo la sensación de miedo al dolor.



# Odontofobia en los niños

Los niños también pueden sufrir Odontofobia ya que para algunos, la visita al dentista les genera desconocimiento. Es importante que desde pequeños se acerque a los niños al mundo odontológico a través de juegos para que entiendan de su importancia a la hora de mantener una correcta salud bucodental.

La ventaja de la sedación consciente es que también puede usarse en niños, consiguiendo una experiencia más positiva para los más pequeños.

La sedación consciente inhalatoria aporta además como valor añadido el efecto de amnesia temporal solo en relación al momento en que se aplica, por lo que el paciente “culmina su tratamiento relajado y con sensación de haber recibido un tratamiento mucho más breve de lo que en realidad fue, hasta el punto de que algunos ya no quieren ser tratados sin ella”, subraya el doctor Julio Galván.

Esta técnica se emplea con asiduidad en las clínicas dentales de calidad y está muy implantada en Estados Unidos, Reino Unido, Italia y Alemania, entre otros países. Está indicada tanto en pacientes infantiles como adultos y con los últimos modelos de mascarillas puede utilizarse en cualquier tratamiento dental. ■



Con la colaboración del  
Doctor **Julio Galván**



# Adiós... a los ronquidos durante el sueño

Los dispositivos de avance mandibular, colocados en la boca durante la noche, adelantan la mandíbula de forma natural y abren la vía aérea facilitando el paso del aire

Se calcula que el 60% de los hombres de más de 40 años y el 40% de las mujeres sufre problemas de Roncopatía. Una situación que va más allá de las molestias que pueda ocasionar a la persona con la que se comparten las horas de sueño. En ocasiones, tras los ronquidos puede esconderse un síndrome de apnea del sueño, una afección con repercusiones directas sobre la calidad de vida del paciente.

Como demuestran diferentes estudios, y puesto que el sueño de estos pacientes no es reparador, hay mayores probabilidades de sufrir accidentes de tráfico y laborales. Los síntomas más frecuentes son el cansancio generalizado, la hipersomnolencia, depresión, pérdida de memoria, hipertensión, infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

Hoy, tanto la Roncopatía Simple como el SAHOS (Síndrome de Apnea e Hipoapnea Obstrucciona del Sueño) pueden tratarse con el Dispositivo de Avance Mandibular (DAM), que colocado en la boca durante la noche, adelanta la mandíbula de forma natural y abre la vía aérea facilitando el paso del aire. De esta forma, se eliminan los ronquidos y mejoran los episodios de apnea del sueño.

Con ello, se consigue mayor calidad de vida al tener un sueño realmente reparador, reducir la sensación de cansancio durante el día y disminuir drásticamente la mortalidad y la morbilidad. Descienden las probabilidades de infartos, lesiones cerebrales y cáncer, entre otras muchas enfermedades, muy prevalentes en nuestra sociedad.





Con la colaboración del  
Doctor **Fernando Loscos**

El diagnóstico debe ser realizado siempre por los médicos especialistas en sueño. Los especialistas indicados para diagnosticar el SAHOS son los neurofisiólogos, los neumólogos y los otorrinolaringólogos, quienes derivan a los pacientes que sufren una roncopatía simple o un SAHOS al odontólogo, cuando el tratamiento prescrito es un DAM.

El odontólogo va a tener un papel crucial en este campo porque con una formación adecuada puede reconocer entre sus pacientes a todas estas personas y trabajar conjuntamente con una unidad o un especialista en sueño de su zona. El doctor Fernando Loscos, socio

de BQDC y encargado de esta línea de trabajo en la asociación, recuerda que es muy importante recalcar que este tratamiento “debe ser realizado por un médico estomatólogo o un odontólogo que sepa manejar este sistema y que conozca la patología del SAHOS”.

El uso de estos dispositivos está muy extendido en otros países europeos, incluso es reembolsado por la Seguridad Social en muchos de ellos, porque en estos países la cultura del sueño existe. En España aún se tiene que crear la cultura de la importancia de dormir bien y sin ronquidos y el odontólogo podría ser la clave en esta cruzada. ■



# El Doctor Ion Zabalegui, parte activa en el congreso anual de los mejores especialistas del mundo

El Doctor Ion Zabalegui, acompañado por miembros de su equipo de la Clínica Albia, fue uno de los conferenciantes del Congreso de la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA) sobre Periodoncia Multidisciplinar, higiene bucodental y gestión, una prestigiosa cita científica que durante los días 25, 26 y 27 de mayo reunió en el Palacio de Ferias y Congresos de Málaga a más de 4.000 profesionales del sector.

En este encuentro tuvieron lugar tres congresos paralelos: uno dirigido a dentistas, otro de higiene bucodental con el objetivo de mantener al día a nuestras auxiliares e higienistas y, como novedad este año, el primer congreso Sepa de Gestión y Calidad Asistencial, un evento pionero en el sector odontológico y a la vanguardia de las tendencias más innovadoras en materia de gestión de clínicas dentales dirigido al personal de administración.

El Doctor Ion Zabalegui, especialista en el diagnóstico, tratamiento y prevención de las enfermedades de la encía y en la restauración de los dientes perdidos mediante la colocación de implantes dentales, tuvo una participación muy activa en este congreso.

Así, moderó la sesión del viernes titulada: “El papel del injerto de tejido conectivo en implantes unitarios en zonas estéticas”. Cómo solucionar las pérdidas dentarias en zonas estéticas y devolver la anatomía tanto funcional como estética supone un reto para los profesionales odontológicos y por tanto es un tema de gran interés.

Si falta un diente en la sonrisa, el impacto no es sólo físico sino social y emocional. Es por ello que en esta sesión se abordaron las mejores soluciones para restaurar las sonrisas de nuestros pacientes. Además de sustituir el diente con un implante, es fundamental reconstruir el entorno de la encía para una semejanza total con el diente natural. El sábado, el Doctor Ion Zabalegui presentó junto



con el Doctor Gómez Bollaín una conferencia titulada: “Límites del tratamiento ortodóncico en el paciente Periodontal dentro del simposio Ortodoncia-periodoncia: Cómo enfocar los tratamientos ortoperio en equipo”. El paciente con enfermedad periodontal previa era anteriormente una excepción del tratamiento ortodóncico, ya que sólo se realizaban tratamientos de ortodoncia en pacientes jóvenes.

Con las técnicas actuales de diagnóstico y control microbiológico de la infección, el tratamiento de Ortodoncia en adultos con enfermedad periodontal correctamente tratada o curada es la mejor recomendación posible para la solución de una de las consecuencias más frecuentes de la enfermedad periodontal que es el desplazamiento de los dientes de su posición original.

En esta reunión anual como participantes de la Red de Clínicas de Investigación de SEPA, hemos acudido a la sesión informativa del estudio Diabet-Risk, que se llevará a cabo a lo largo del siguiente curso y que se basará en la reciprocidad entre la diabetes y la enfermedad Periodontal. ■



### La Doctora Ana Marcos, miembro del jurado de las Comunicaciones Orales.

La Doctora Ana Marcos - en la mesa, primera por la derecha - participó como evaluador y miembro del jurado de las Comunicaciones Orales Clínicas de SEPA Málaga 2017. Las 15 comunicaciones seleccionadas tuvieron un alto nivel científico y una defensa con puesta en escena muy estudiada.



### Nuestro objetivo: mejorar el trato a nuestros pacientes.

Asistiendo a este tipo de eventos aumentamos la calidad del servicio a nuestros pacientes, haciendo más agradable y sencilla la visita a nuestras consultas y avanzamos en esta era tecnológica en la que Internet y las redes sociales suponen una ventana al mundo para nuestras clínicas.



### Nuestro equipo incorpora un nuevo miembro.

A principios de este año se ha incorporado al Departamento de Administración Ignacio Zabalegui, ocupándose de la gestión de la clínica. Ignacio, al resto de los miembros del equipo de administración del Doctor Ion Zabalegui ha acudido a Málaga al Primer Congreso SEPA de Gestión y Excelencia Asistencial.



### La información sobre salud bucodental, tema central de una mesa redonda de periodistas especializados en Sanidad, organizada por BQDC

La información sobre salud bucodental y las relaciones con los medios de comunicación centraron la primera mesa redonda de la reunión que nuestra asociación celebró los días 3 y 4 de febrero en Madrid. El presidente de la Asociación Nacional de Informadores de la Salud (ANIS) y periodista de El País, Emilio de Benito, explicó cómo se ve el sector de la Odontología desde los medios de comunicación, consciente de las dificultades de difundir de centros privados, pero destacó la importancia de “separar marketing y atención sanitaria” y de difundir informaciones relacionadas con investigaciones y estudios vinculados a los cuidados de la salud dental.

Leonor García Álvarez, periodista que durante 15 años se encargó de la sección de Sanidad de TVE, y David Robles, periodista de Onda Cero, quien durante 15 años ha hecho información de salud, explicaron cómo se trabaja en los medios.



### Premio a la investigación a un joven odontólogo de BQDC

Fernando Noguero Sicilia es uno de los tres estudiantes que este año ha logrado la Beca Proclinic para continuar desarrollando su formación postgrado y proyecto investigador en la Universidad Complutense de Madrid, donde está realizando el Máster de Periodoncia. Licenciado en Odontología por la Universidad de Granada, este joven odontólogo está en el segundo año del máster y participa en diferentes líneas de investigación.

La beca reconoce este trabajo y su expediente académico y le va a permitir desarrollar de manera más intensa el ensayo clínico sobre regeneración ósea en implantes en el que participa.

Las Becas Proclinic, que han llegado a su 8ª edición, se otorgan por un importe de 15.000 y 20.000 euros. Los candidatos son jóvenes odontólogos que cursen formación postgrado en cualquier Universidad del mundo. “Conseguir una de estas becas supone un reconocimiento al trabajo que estás haciendo”, afirma Fernando Noguero Sicilia.





## Dentistas jóvenes y veteranos debaten sobre el momento actual y las perspectivas de futuro en la Odontología

Jóvenes dentistas de BQDC, junto a los más veteranos de la Asociación, participaron en una mesa redonda en la que se abordó el momento actual del sector dental y las perspectivas de futuro para esta profesión, con nuevos tratamientos y demandas de los ciudadanos.

El doctor Juan Carlos Llodrá, director ejecutivo del Consejo General de Dentistas, repasó el estado de salud bucodental de los españoles, cómo ha mejorado la situación entre los niños, en la media europea en cuanto a caries. Sin embargo, apuntó, sigue habiendo una asignatura pendiente: la atención de las personas mayores.

La mesa redonda estuvo moderada por el doctor Mariano Sanz y en ella participaron el presidente de BQDC, Jordi Cambra, Javier Casas, miembro de la Junta de la Asociación y los jóvenes doctores Jaime Alcaraz Freijo, Luis Nart y Elena Ruiz-Capillas.

## Oporto acoge el Congreso de la Orden de Médicos Dentistas

Alrededor de 3.700 profesionales de la Odontología de Portugal, Brasil y España asistieron el pasado mes de noviembre al XXV Congreso de la Orden de Médicos Dentistas, celebrado en Oporto.

El doctor Ricardo Faria Almeida, presidente desde 2009 del Comité Científico de este evento, destacó la importante presencia de profesionales y la celebración de más de 160 presentaciones científicas y 95 talleres. Además, por las instalaciones de Expo-Dentaria, pasaron más de 12.400 personas.

El principal objetivo de este evento, organizado por la Asociación Dental Portuguesa, es proporcionar a los asistentes un evento de calidad. “Intentamos mejorar frente a los años anteriores, no solo en términos científicos y calidad de los ponentes, sino también de las condiciones físicas del evento”. Se trata de un congreso en el que se abordan temas generalistas y donde se pretende cubrir todas las áreas de la Medicina Dental.



# ARTURO VALLS

Arturo Valls, junto al elenco de la película Los tres reyes magos



“Con la que está cayendo, es sanísimo reírse”

## Los del Túnel es tu primera película como productor. ¿Cómo has llevado la experiencia?

Pues ha sido muy gratificante. La verdad es que no había sido antes productor, porque hasta ahora no me había llegado ningún guión como éste. Me he dado cuenta de que la labor de productor es muy bonita. Y si fuera rentable, sería el no va más. Cada día es como una montaña rusa.

## ¿Y dónde te sientes más cómodo, como productor, actor, presentador de TV, showman... ?

Hombre, la verdad es que lo estoy disfrutando todo mucho. Como productor al principio me vine muy arriba, estaba muy contento. No parábamos en gastos y a la segunda semana, fuimos frenando porque si no... (RISAS). Vivir todo el proceso de elaboración de una película es realmente increíble.

## ¿Dirías que la risa es salud?

Sí, sí. Totalmente. Con la que está cayendo, es sanísimo reírse. Es muy necesario. Es inevitable acudir al tópico. La risa es una medicina buenísima.

## ¿Hacer reír al público es más complicado?

Es cierto que el público de comedia es muy exigente. En España, se trabaja mucho la comedia. Ocurre cualquier desgracia y a los diez minutos ya tienes un meme en redes sociales con mucho ingenio. Somos un país cachondo. Por eso, hacer reír al público español tiene su dificultad porque la gente es muy ingeniosa y muy bromista.

## ¿Temes que te encasillen como humorista y que no puedas representar papeles dramáticos?

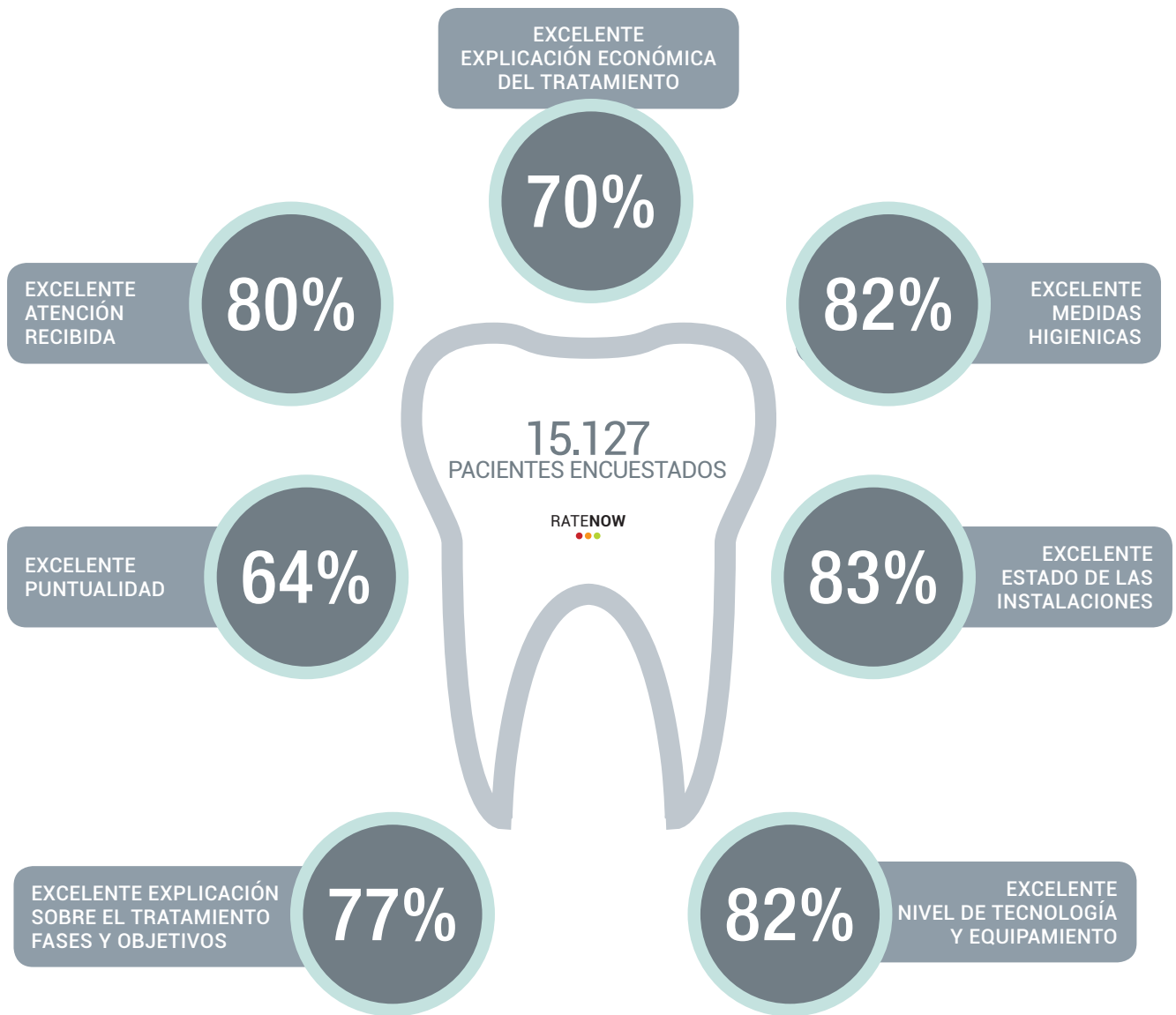
Me gusta mucho hacer reír y lo paso muy bien haciendo reír y si es con carcajadas mucho mejor, pero no me planteo hacer papeles dramáticos para demostrar algo. Como siempre he trabajado desde la inconsciencia, si alguien me propone un dramón, pues igual me lanzo.

## ¿Hasta dónde quieres llegar en este mundo del espectáculo?

No, realmente, no lo sé. Eso está por venir. No he tenido nunca planes de futuro. De momento, todo me lo voy encontrando.



# Así nos ven nuestros pacientes...



# ¡Gracias!

por confiar en nosotros



# Dr. Ion Zabalegui

Periodoncia - Microcirugía - Implantes

Albia Clínica Dental



## 30 años de ilusión

Edificio Albia, 1-12º  
Tel.: 94.423.16.08  
48001 - Bilbao

[www.ionzabalegui.com](http://www.ionzabalegui.com)  
[recepcion@ionzabalegui.com](mailto:recepcion@ionzabalegui.com)

