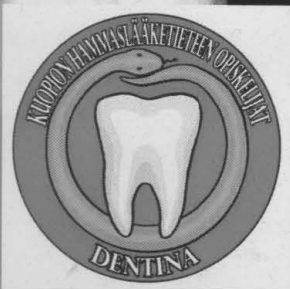


DENTIKKELI



FUKSIPAINOS 2012

Dentikkeli 1/2012

Fuksipainos

Sisältö

To Do	Cursus Optimuksen fuksivuosi
Päätoimittajan palsta	Avainsanat –sanalista
Dentinan puheenjohtajan terveiset	Tuutorryhmät
Cursus Optimuksen (2011) Emäntä ja Isäntä	Ensimmäisen vuoden kurssit
Dentinan Emäntä ja isäntä esittäytyvät	Kurssivirkailijat
Hammaslääketieteen yksikön johtajan tervehdys	SHOL
Professorin tervehdys	Ykkösen kirjatilaus
Ensihetkesi Kuopiossa	Denttarien Testonurkkaus
Liikuntavastaavan tervehdys	Kuopion kartta
	BONUS!

Toimitus ja tekijät

Dentikkelin fuksipainoksen päätoimittaja	Simo Laitinen
Toimitus	Cursus Optimus 2011
Kannen kuva	Pekka Mutanen
Mainokset	Anni Riepponen, Simo Laitinen
Taitto	Simo Laitinen
Oikoluku	Pekka Ahlholm
Paino	Kopijyvä Oy, Kuopio
Painosmäärä	70 kpl
Julkaisu	Cursus Optimus 2011

To Do!

Ota vastaan opiskelupaikkasi.

Ilmoittaudu läsnä olevaksi opiskelijaksi ja maksa Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunnan jäsenmaksu. Näin turvaat maittavan noin 2 euron ravitsevan aterian arkipäiviisi. Sinulla on myös käytössä Ylioppilaiden Terveystieteiden palvelut. Sekä sinusta tulee ISYY:n jäsen.

Tilaa opiskelijakorttisi nopeasti, niin saat sen alkusyksystä. Opiskelijakortti osoitteesta www.lyyra.fi.

Aloita asunnon metsästyksesi välittömästi päätettyäsi aloittaa opinnot Kuopiossa – asunnonhakijoita on PALJON! Asuntoja voi kysyä Kuopakselta (Kuopion opiskelija-asunnot Oy), OVV:ltä (opiskelijoiden vuokran välitys) tai yksityiseltä vuokranantajalta.

Hae opintotukea. Vieraile siis osoitteessa www.kela.fi !

Käy liittymässä Dentinan facebook-ryhmään (tai liity ensin facebookiin, ja sen jälkeen ryhmään).

Muista tehdä kirjatilaus! Kirjatilauksesta infoa myöhemmillä sivuilla.

Liity jäseneksi hammaslääketieteen opiskelijoiden ainejärjestöön Dentinaan. Lisätietoa takakannessa!

Kuopiossa Sinun pitää olla 3.9.2012 klo. 11.15 Snellmanian suuressa luentosalissa!

Päätoimittajan

palsta

On mahtavaa päästä onnittelemaan Teitä 40 onnellista ensimmäisten joukossa. Vaikka todennäköisesti hyppäätkin tämän kirjoituksen yli selaten ensiksi kaikki kuvat, kuten itse tein viime vuonna, haluan toivottaa Sinut tervetulleeksi maailman parhaaseen porukkaan opiskelemaan maailman parhaassa hammaslääkiksessä. Onnea, olet paikkasi ansainnut!

Olet selvinnyt siitä, mikä monella jäi vain yritykseksi. Voisi ehkäpä todeta, että vaikein ja suurin koe on nyt takanapäin. Syksyllä Sinulla alkaa elämässäsi uusi aikakausi, joka johdattaa Sinut kohti hammaslääkäriin (oikeastaan suulääkäriin) mahtavaa uraa. Alku saattaa olla työläs, mutta viimeistään klinikkavaiheessa kolmantena vuonna ahkeruus palkitaan, kun pääsemme potilastöihin. Nyt on kuitenkin syytä nauttia onnistumisesta, tästä hetkestä ja kesästä!

On ollut hienoa päästä aloittamaan hammaslääkäriopinnot Kuopiossa, jossa koulutus alkoi uudestaan 11 vuoden tauon jälkeen. On hienoa, että opetusohjelma on ajanmukaisin ja se, mikä on vielä hienompaa, on, että klinikastamme tulee

Suomen ja ainakin Euroopan modernein ja upein. Maailmanvalloitus on käynnissä!



Kaikista parasta hammaslääkäriopinnoissa ovat kuitenkin olleet mahtavat ystävät ja kaverit, jotka tekevät opiskeluajasta ikimuistoisen. Viisaat ovat joskus todenneet: Elämä on ihmisen parasta aikaa ja opiskelu on elämän parasta aikaa.

Opiskelu on paljon muutakin kuin pelkkää lukemista, ja on ollut mahtavaa olla mukana ainejärjestössämme Dentinassa, joka on melko pieni, tiivis ja lämminhenkinen sekä aktiivinen yhteisö. Onneksi saamme taas 40 lisävahvistusta!

Vielä kerran onnea ja tervetuloa!

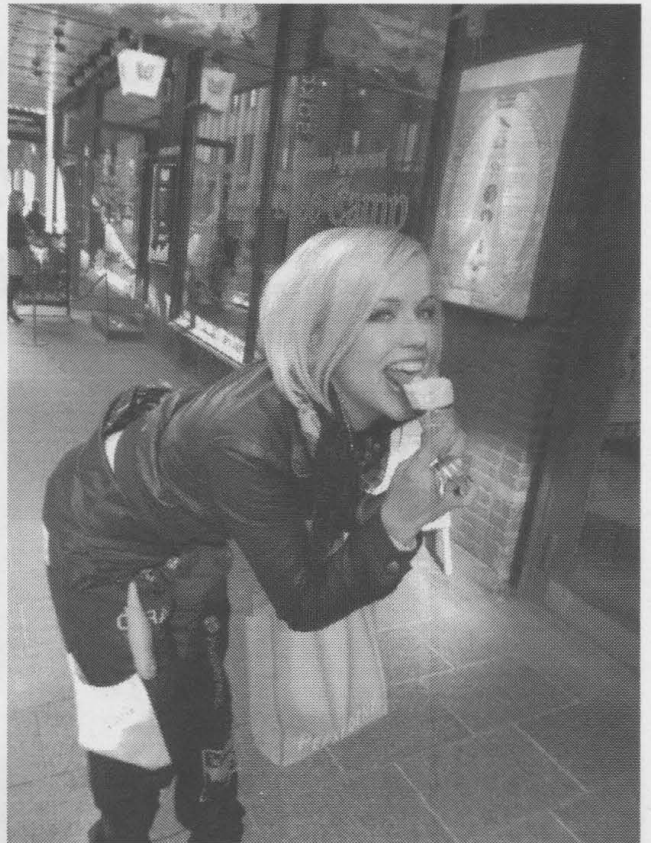
Simo Laitinen

Dentikkelin päätoimittaja 2012

DENTINAN PUHEENJOHTAJAN TERVEISET

Arvon fuksi! Leiju vielä vähän aikaa rauhassa, 3.9. tumpsahdat (hammas)lääketieteelliselle Via Dolorosalle! Selässä painaa anatomian atlas ja kasvoille puhaltaa Savilahden hyinen tuuli. Olosi voi tosiaan olla kuvatuunlainen tallustaessasi kymmenettä kertaa päivässä väliä Cantsu-Snellu ja vitutuskuplan kasvaessa otsaasi - kuka vajukki rakensi päarakennukset niin kauas toisistaan!?!?!

Mutta rakkaat fuksit, älkää peljätkö, minä ilmoitan teille ilosanoman: opiskelu ei todellakaan ole mikään matka Mordoriin, vaan pikemminkin Fuksi ihmemaassa. Jos luennolla joskus pilkityttää, ei primaarikausa löydy Lehningerin puuduttavan tekstin tankkaamisesta (välihuomautus: älä hullu osta ko. kirjaa!), vaan luultavimmin Dentinan megahuipuista bileistä!



Tästä pääsemmekin hammassillalla (;P) supereimpaan, eroottisimpaan, kellokoskeimpaan, mahtavimpaan ja ylistyssanoilla kuvaamattomimpaan ainejärjestöömme Dentinaan (huom! vain yksi i!) Welcome to the family! Itselleni tyrkättiin heti fuksivuonna perheenpään valtikka kypälään ja yritän sitä parhaani mukaan heilutella. Vaikka puheenjohtajan saappaat ovat Henri Kiviahon jäljiltä pienelle tytölle suuret, en toistaiseksi ole lentänyt rähmälleni. *Koputtaa puuta.* Heti ensimmäisenä vuonna voi siis lähteä rohkeasti ainejärjestöme hallitukseen mukaan puuhailemaan. Jos hallitustoiminta tuntuu liian isolta askeleelta, kannattaa kuitenkin ehdottomasti liittyä Dentina ry:n jäseneksi. Dentinalaisena pääset osalliseksi kaikesta huvista ja hyödystä, jota järjestämme. Ainejärjestön bileissä vietät parhaat hetkesi ja opiskelussa et jää yliopistobyrokratian rattaisiin, sillä ainejärjestönä olemme vahvasti vaikuttamassa hammaslääketieteen koulutuksen sisältöön.

Dentinalaisia yhdistää maaginen denttarihenki, meillä ei yksikään hammas joudu seisomaan rivissä yksin. Loistavat tutorimme pitävät fuksipalleroistaan huolen ja tutustuttavat opiskelijaelämään – elämäsi parhaaseen aikaan! Olkapäitä riittää ja aina voi kysyä neuvoa portocavaalisista anastomooseista vaatekriiseihin! Sinuun satsataan nyt ja tulevaisuudessa, opiskelussa ja vapaa-ajalla! Kuopion uusi klinikka on maksanut miljoonia ja sieltä ei valmistu tavallisia hammaslääkäreitä vaan suulääkäreitä, lähtöpalkkana 5000e/kk! On henkinen ja taloudellinen lottovoitto päästä hampaalle!

Tervetuloa!

Anni Riepponen

Puheenjohtaja 2012

Ellu ja Pyrtsä, hyvää päivää! Cursus Optimuksen (2011) Emäntä ja Isäntä!



Kaunis hymy on nyt varmaan herkässä, sillä pitelet Suomen halutuinta fuksiopasta kädessäsi. Onnittelut siis pääsystä Kuopion hampaalle!

Oli joskus aika, jolloin Elina ja Pyry olivat samassa tilanteessa kuin SINÄ. Tässä heidän tarinansa ja tunnelmansa kuluneesta vuodesta:

Elina sai tietää pääsystään hampaalle vasta muutama päivä tuloksien julkistamisen jälkeen, kaverien pakottaessa tarkistamaan tulokset. Itkun ja naurun sekavissa tunnelmissa oli tietysti lähdettävä juhlimaan tätä voittoisaa hetkeä. Pitkän kesän jälkeen (lopultakin) koulu alkoi, starttibileiden

merkeissä. Ja sitä rataa jatkui koko syksy, ilmasen viinan bileitä oli joka lähtöön. "Jos sitä parit sivistyneet" on tuttu lausahdus tämän neidin suusta - not gonna happen! Ja taas mennään...

Opiskelu. Opiskelu... Joo no tosiaan! Syksyllä jäi bileiden ohella vähän vähemmälle, mutta HLA2- kurssin jälkeen karu totuus iski ja koulupaineet kasvoivat. Mutta nou hätä! Kaikki tähänastiset kurssit on suoritettu kunnialla (huh!). Elina tavattiinkin usein

tammikuun jälkeen kirjastosta norkoilemasta. Näyttää varmasti ahkeralta vaikei mitään aikaiseksi saanutkaan. Päivätorkkujakin naukkaili snellun pehmeillä sohvilla.

Punaposkisen Pyryn yliopistoura alkoi, kun hän saapui Provinssirockista kotiin neljän päivän festarienvieton jälkeen. Ovensuussa häntä odotti kirje Itäsuomen Yliopistolta. Neljä päivää siirretty paha olotila vaihtui äärimmäiseen iloon tulosten ollessa positiiviset! Ensimmäisenä sekava ja käheä soitto vanhemmille, että mitä oli päässyt käymään ja sitten unta palloon seuraavaan aamuun asti. Pyry muistelee lämmöllä jälkeisen päivän varmistussoittoa vanhemmilta, että oliko uutinen varmasti tosi. Oli kuulemma sen verran vielä poika ollut festarifiliksissä.

Pyry on panostanut opiskeluihinsa mielestään tarpeeksi ensimmäisen vuoden aikana liikaa stressaamatta. Melkein jokaisen ainejärjestön kastajaisetkin tuli koluttua läpi. Pyrtsä toimii kanalla, nuudeleilla ja maitorahkalla. Hänellä on myös tapana viettää yliopiston salilla aikaa siinä toivossa, että joku vahingossa ehdottaisi häntä näyttäytymään ilman paitaa. Pyry on myös niitä harvoja Dentinalaisia, jotka myöntävät käyttävänsä puhdasta Ehrmannia Valion mössön sijaan...

Kurssin Isännän ja Emännän roolina on hoitaa kurssin yhteisiä asioita. Sähköpostin kirjoittelu ja yhteyshenkilönä oleminen tulee tutuksi. Kuitenkaan homma ei ole kauheata, eikä tehtävääkään ole ylitsepääsemättömän paljon. Myös sponsori-illat tuovat lisämausteensa ravintolaillallisin kurssin Emännän ja Isännän arkeen! Jokaisen vuosikurssin Isäntä ja Emäntä toimivat myös yhteyshenkilöinä/yhteistyössä hammaslääketieteen ainejärjestön Dentinan Isännän ja Emännän kanssa!



Yhtään sen vaikeammin selittelemättä Pyry ja Elina suosittelevat tätä pestiä SINULLE reipas ja aktiivinen fuksi! Näin saat opiskelustasi vielä enemmän irti!

Kohtha myö tavataan! <3

**Rakkain terveisin,
Elina Tarkiainen ja Pyry Mattila
Emäntä ja Isäntä
Cursus Optimus 2011**

Dentinan kauneimmat ja komeimmat

Emäntä & Isäntä

Ainejärjestömme Emäntänä ja Isäntänä olemme onnellisia saadessamme Sinut, hassufuksipallero, mukaan opiskelijatemmellyksen valiojoukkoon, Dentinaan. Lyhyessä ajassa olemme nousseet Kuopion perinteikkään opiskelijabailauksen ehdottomaan eliittiin aktiivisella ja jatkuvalla näytöllä.



Meidän tehtävänäme, Emäntänä ja Isäntänä, on huolehtia Dentinalaisten riennoista, tarpeista, henkisestä ja fyysisestä virkistäytymisestä, henkilö- ja ainejärjestökohtaisesta hygieniasta sekä kollegiaalisuuden vaalimisesta kaikilla mahdollisilla keinoilla. Hommiimme kuuluu myös toiminta Dentinan naamoina, ja sitä olemmekin toteuttaneet suurella riemulla ja hymyssä suin. Tervetuloa Kuopioon, kohta päästään hommiin!

Dentina ry:n Emäntä & Isäntä

Satu "Satu" Savolainen HL3 & Antti "Suntion Antti" Suntio HL2

Tule omana itsenäsi

PlusTerveudessa saat olla sellainen kuin olet. Annamme sinulle vapauden tehdä kliinistä työtäsi yksilöllisesti. Voit myös sovittaa työmääräsi ja työaikasi elämäntilanteesi mukaan.

Olemme

- täysin suomalainen yhtiö, jonka omistaa meillä työskentelevät terveydenhuollon ammattilaiset
- helppo vaihtoehto hammaslääkärille yksityissektorilla työskentelyyn

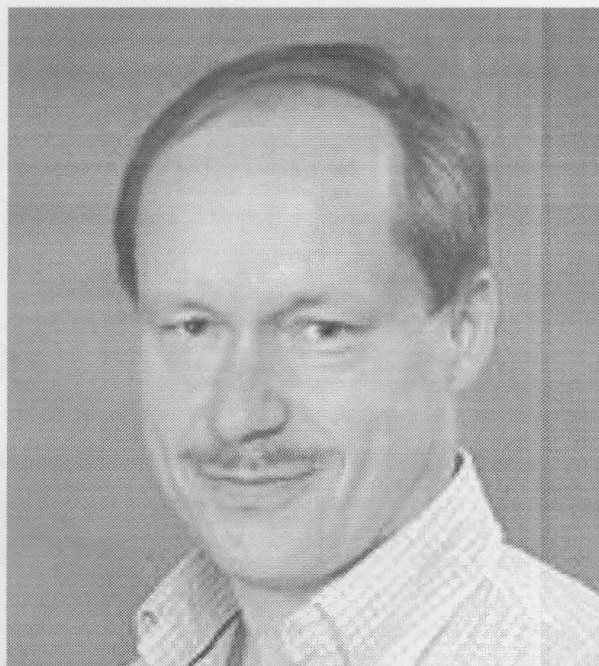
Kysy työmahdollisuuksista myös opiskeluaikana!



Hammaslääketieteen yksikön johtajan tervehdys

Tervetuloa Kuopioon!

Kurssinne myötä Kuopiossa on jo yli 100 hammaslääketieteen opiskelijaa alalla, jolla on varma työllistyminen nyt ja tulevaisuudessa. Vaikka lääketieteen sisäänottomääriä nostettiin keväällä 100:lla valtakunnallisesti, ei vastaavaa nostoa tehty hammaslääketieteen opiskelijamäärien suhteen vaan käytännössä aloituspaikkoja vähennettiin 5:llä.



Ammattikuntamme ikärakenne on sellainen, että näillä nykyisillä koulutusmäärillä menee vähintään vuoteen 2040 ennen kuin maassamme on sama määrä kollegoita kuin vuonna 2000. Seurauksena on tietysti se, että töitä riittää, toisaalta palkkatason kehitys (suotuisa sellainen) on taattu. Suomessa hammaslääkäreistä lähes puolet työskentelee jo nyt yksityissektorilla, jossa perinteisesti hyvä palkka on yhdistynyt riittävään vapaa-aikaan. Yhdessä nämä tekijät mahdollistavat tasokkaan elämän laadun, asian, jonka vain harvat koulutusalat tänä päivänä voivat taata.

Opiskelupaikkana Kuopio tarjoaa loistavat olosuhteet erilaisiin harrastuksiin. Urheilun harrastaminen kannattaakin aloittaa vakavammin jo heti opiskelun alettua, koska hyvä fyysinen kunto mahdollistaa sen, että opinnoissa ja myöhemmin töissä jaksaa paremmin ja terveempänä. Fyysiseen kuntoon ja oikeisiin työskentelyasentoihin tullaankin paneutumaan tarkemmin 3. opiskeluvuodesta eteenpäin. Vuoden 2012 aikana valmistuva simulaatiosali ja opetuskliniikka varustetaan tekniikalla, joka mahdollistaa omalta osaltaan hyvän ergonomian. Opetustilojen varustelutaso on jotain ainutlaatuista Suomessa, joten opiskelukolleganne muissa yksiköissä saattavat ehkä olla hiukan kateellisia. Mottonamme on kuitenkin alusta alkaen ollut rakentaa tulevaisuuden tekniikkaan perustuva klinikka emmekä ole tyytyneet vain toistamaan muiden tekemiä ratkaisuja.

Edeltävät kaksi kurssia ovat näyttäneet kykynsä opintojen lisäksi myös sosiaalisessa elämässä loistavina juhlien järjestäjinä. Paikalliset hammaslääkärikollegat ovat ottaneet tulevat kollegat innostuneina vastaan ja yhteistyö työpaikkatutustumisten ja toisaalta juhlien muodossa antaa lisäpontta opiskelun lomassa. Olen itse valmistunut aikoinani Kuopiosta ja olen viihtynyt alalla loistavasti. Tiedän teidän tehneen loistavan ammatin valinnan ja uranne on nyt jo hyvällä alulla, joten toivotan teidät sydämellisesti tervetulleiksi opiskelemaan Itä-Suomen yliopiston Kuopion kampukselle Suomen nykyaikaisimpaan hammaslääketieteen koulutusyksikköön!

Jari Kellokoski, Suu- ja leukakirurgian professori, Hammaslääketieteen yksikön johtaja

Professorin tervehdys!

Takananne on sitkeä ja hikinenkin urakka opiskelupaikan saavuttamiseksi Itä-Suomen yliopistoon, Kuopion hampaalle. Tuosta saavutuksesta kannattaa olla ylpeä ja siitä haluan teitä onnitella lämpimästi! Nyt on sitten hetki aikaa levähtää ennen syyslukukautta ja opintojen alkua. Nauttikaa ja rentoutukaa!

Kuopiossa on tavoitteena kouluttaa teidät laaja-alaisiksi suun terveystieteiden ja suusairauksien asiantuntijoiksi. Millään muulla terveydenhuollon ammattiryhmällä ei vastaavaa tietotaitoa ole. Kaikissa opintojenne vaiheissa potilasta tai ihmistä tarkastellaan kokonaisuutena. Tällä periaatteella opiskelunne tulee etenemään jo kahden ensimmäisen vuoden ns. prekliinisessä vaiheessa. Tuolloin mieleenne saattaa joskus tulla ajatus siitä, milloin pääsette oikeita potilaita hoitamaan. Kuitenkin prekliinisissä opinnoissa saatte eväät, jotka auttavat sisäistämään ihmisen normaalit rakenteet ja toiminnat ja luovat pohjan tiedolle sairauksien kehittymisestä, ehkäisystä ja hoidosta. Opite jo tässä vaiheessa myös potilaan tutkimiseen tarvittavia taitoja sekä perustietoja, jotka edistävät tulevassa toiminnassanne yhteistyötä ja konsultaatiokykyjänne mm. lääkäreiden kanssa. Hyvän, laaja-alaisen yhteistyökyvyn omaksuminen on potilaiden hoidossa olennaista.

Yhteistyö on opintojenne alusta alkaen kaikkien etu. Tukekaa toisianne! Opiskelkaa yhdessä, mutta pitäkää myös yhdessä hauskaa, opetelkaa tuntemaan toisenne ja pitäkää yllä hyvää kimppahenkiä! Teitä on neljäkymmentä ja edessänne ovat yhteiset viisi ja puoli vuotta. Aika tuntuu nyt pitkältä, mutta on loppujen lopuksi lyhyt. Opiskeluvaihe on aivan erityinen jakso elämässä ja siitä kannattaa ottaa irti myös kaikki sen tuoma hauska, opiskelua tietenkään unohtamatta.



Tukea ja neuvoja teille tulevat antamaan hampaan kakkos- ja kolmoskurssilaiset ja kandiseura sekä opinnoissa että erilaisissa opiskelijariennoissa. Heitä kannattaa kuunnella! Älkää myöskään unohtako opiskelutovereitanne lääketieteessä. Prekliinisessä vaiheessa suoritate useita yhteisiä opintojaksoja.

Kuopiossa opettajien ja opiskelijoiden kanssakäyminen on mutkatonta. Esim. luennot ovat parhaimmillaan juttutuokioita käsiteltävästä aiheesta. Tällaisen perinteen toivon Kuopiossa jatkuvan myös teidän kurssillanne. Toimenkuvaani sisältyy prekliinisen opetuksen koordinoituvastuu. Tulemme kahden ensimmäisen opiskeluvuotenne aikana olemaan paljon tekemisissä sekä luennoilla että harjoitustöissä. Huolehditaan siitä, että yhteistyö sujuu alusta alkaen.

Puolestani tervetuloa Kuopion hampaalle opiskelemaan!

Matti Närhi, Professori, Suufysiologia

DENTTARIFUKSIN ENSIHETKET KUOPIOSSA VOL 2.

Ma 3.9 Suuri päivä jokaiselle tulevalle hammaslääkärille. Aamulla saa nukkua varastoon, sillä yliopistoura alkaa vasta klo 11.15 Snellmanian Suuressa luentosalissa. Päivä jatkuu tuutorien salaperäisellä ja kuplivalla kampuskierrolla, jonka jälkeen hampaan omat opettajat opastavat käytännön asioista. Mutta koulupäivän jälkeen on turha haaveilla solunsa rauhasta, sillä koulupäivästä suunnataan lähes suoraan ekan illan Starttibileisiin ravintola Albatrossiin. Tarjolla on ruokaa, juomaa ja poikkitieteellistä seuraa.

Ti 4.9 Päivällä johdatusta akateemisiin opintoihin ja taas tuutorointia, että naamat ja talon tavat käyvät varmasti tutuiksi. Lisäksi kaikille niin rakas ainejärjestömme Dentina esittäytyy klo 15 ja samalla kerrotaan mitä kurssivirkailijoiden vastuulle kuuluu. Illalle tekemistä ei tarvitse miettiä, sillä tuutoreiden seurassa on luvassa mukava grillailu- ja chillailuilta.

Ke 5.9 Päivällä infoluennot jatkuvat ja viikon ainut vapaailta tuutoreista. Aikaa siis yksi ilta kerätä voimia ja opiskelijahintaista evästä jääkaappiin. Tietenkin illan voi käyttää aitokuopiolaiseen tapaan Puijon metsissä samoillen ja kalakukkoa metsästäen.

To 6.9 Kaupunkisuunnistus. Perinteinen ja kostea tapahtuma, jossa Kuopio tulee jokaiselle tuutoriryhmälle viimeistään tutuksi. Kierrellään eri ainejärjestöjen rasteilla hauskaan teemaan pukeutuneita ja ilta päättyy taas kerran bileisiin. Tärkeintä ei ole voitto, vaan opiskeluajan hauskimmat valokuvat!

Pe 7.9 Perjantai-ilta Kuopiossa eikä mitään tekemistä? Ei hätää! Nälkäiset tuutorit ja ykköskurssi suuntaavat illalla ravintolaan tällä kertaa syömään ja kuluttamaan opintotukiaan.

Viikonloppu 8.-9.9 Ensimmäinen viikonloppu uudessa kotikaupungissasi (halusit tai et, Kuopio on sitä seuraavan viiden vuoden ajan). Ei kannata karata viikonlopun viettoon syrjäiselle pääkaupunkiseudulle ikävöidessäsi äidin ruokapöytää, sillä tuutorit järjestävät tekemistä viikonloppulle fuksien (siis teidän) toiveiden mukaan.

ma 10.9 Kurssivirkailijoiden valinta. Valitaan tyypit, jotka ovat valmistumiseen asti vastuussa kaikista kurssin suurista ja pienistä asioista. Isäntä ja emäntä ovat joka paikan höyliä, huolehtivat käytännön jutuista ja ovat kurssin sydän. Lisäksi valitaan kurssille rahastonhoitaja sekä kirjavastaava. Uusia kurssitovereita kannattaa alkaa isännän/emännän metsästys mielessä silmäilemään jo ensimmäisestä päivästä alkaen!

ke 12.9 Denttarikaste! Salaperäistäkin salaisempi rituaali, jossa uusista fukseista tulee virallisesti denttareita. Ilta jatkuu, taas kerran bileillä, sillä seuraava aamu on syyslukukauden ainut vapaa aamupäivä anatomian luennoista.

Tapahtumat jatkuvat ensimmäisten viikkojen jälkeenkin, mutta kahden ensimmäisen viikon jälkeen aikaa vähän enemmän on omalle elämälle ja harrastuksille. Syksyllä on luvassa vielä jalkapalloturnausta, yhteistyökumppaneiden iltoja ja lisää bileitä. Pakkaa siis Kuopion muuttokamoihin mukaan reippaasti iloista ja avointa mieltä, urheiluvälineet Dentinan liikuntavuoroja varten ja tietenkin Suomi-Sawo-Suomi-sanakirja.

Liikuntavastaavan tervehdys!



Terve!

Onneksi olkoon, hyvä valinta ja (riittävän) hyvä suoritus pääsykokeessa. Koko denttarin elämä ei suinkaan ole opiskelua, rilluttelua tai edes unettomia öitä. Me myös urheillaan!

Kun valitset, mitä otat mukaan pieneen soluyksiöösi, otathan mukaan myös liikuntavarusteet. Tarpeellisiksi havaittuja ovat etenkin sählymailat, erilaiset pallot, lenkkikengät, fillarit jne.

Dentinalla on kaksi sisävuoroa viikossa, jossa pelataan ja tönitään hyvän maun rajoissa. Viime vuonna järjestettiin myös juoksukoulu ja käytiin riipaisemassa puolimaraton Helsingissä.

Yhteistyössä lääketieteen opiskelijoiden kanssa olemme päässeet myös kerran viikossa ajamaan spinninkiä läpi vuoden.

Täällä on hyvät ulkoilumaastot eikä täällä ole susia tai poroja (tarpeellista tietoa kehä 3:n sisäpuolella asuville).

Me jo täällä odotetaan, tervetuloa!

Ossi Vuola HL2

APOLLONIA

Suomen Hammaslääkäriseura
Finska Tandläkarsällskapet
Finnish Dental Society

SUOMEN SUURIN HAMMASLÄÄKÄREIDEN
TÄYDENNYSKOULUTTAJA



HAMMASLÄÄKÄRIPÄIVÄT 2012

15.-17.11. Messukeskus, Helsinki

“Suunterveys on ihmiselämän mittainen haaste”

APOLLONIA SYMPOSIUM 2013

1.-2.3. Sibelius-talo, Lahti

“50 vuotta kasvun ja kehityksen
funktionaalista tutkimusta”

Cursus Optimuksen fuksivuoden parhaat tapahtumat

Syyslukukausi alkoi Suuresta luentosalista Terveystieteiden tiedekunnan yhteisellä tervetulo-tilaisuudella. Tästä jatkettiin tutorryhmissä tutustumaan muihin Denttareihin ja yliopistoon. Koulupäivän jälkeen kokoonnuimme tutorryhmissä tutoreiden luokse etkoille. Etkoilta siirryttiin Starttibileisiin ravintola Albatrossiin, joka piti sisällään hämmentävää ohjelmaa. Ilta jatkui poikkitieteellisissä merkeissä.

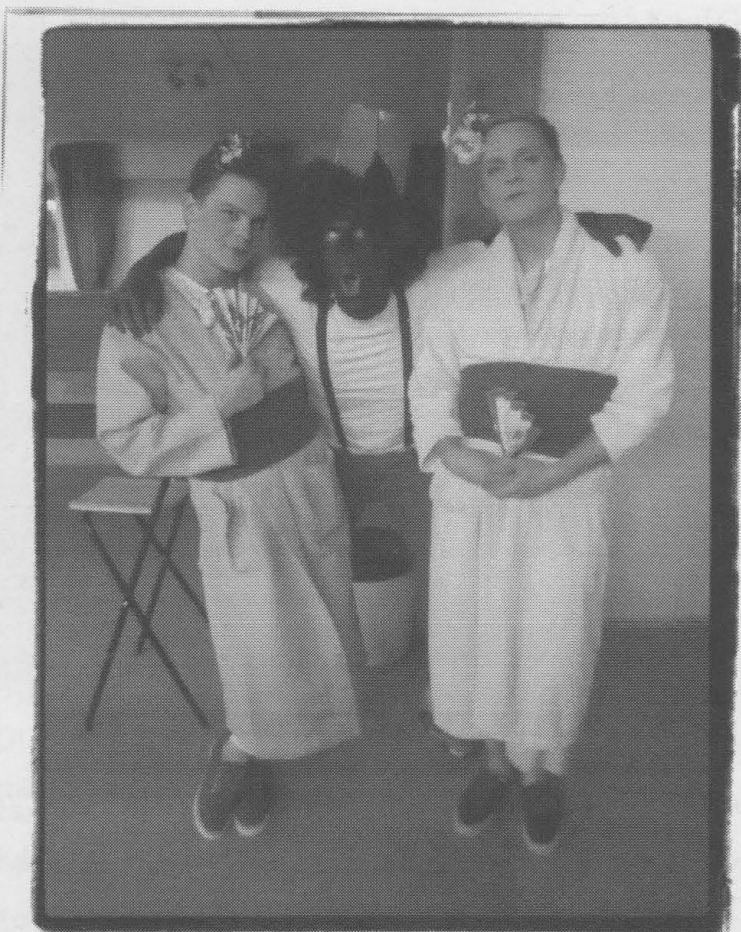
Seuraavana vuorossa oli Kaupunkisuunnistus, jossa koko yliopisto tutustui Kuopioon kiertämällä erilaisia huvattomia rasteja tutorryhmittäin. Ilta päättyi Puikkariin bilebändin säestykseen.

Kastajaisissa fuksipalleroiset kastettiin Denttareiksi. Ilta alkoi jälleen tutoreiden luota, jossa pukukoodina oli tyylikäs valkoinen tooga. Ilta päättyi villeihin bileisiin ylioppilaskunnan tiloissa. Joidenkin lähteiden mukaan eräiden henkilöiden toogat saivat hienon uuden muodon.

Mediverkkoturnauksessa Dentina niitti menestystä ainoastaan kannustusjoukkueen muodossa voittamalla parhaan kannustusjoukkueen kiertopalkinnon.

Kostajaisissa fuksit antoivat takaisin kastajaisten tapahtumat. Teemana oli Candy-kostajaiset, joissa liiasta makeanhimosta rangaistiin. Paikalla nähtiin muun muassa Geishat ja Lakupekka. Kellokoski valvoi isoveljen tavoin juhlia, jotka huhupuheiden mukaan myös videoitiin.

Hammaslääkäripäiville lähdettiin tutustumaan tuleviin kollegoihin. Helsingin messukeskuksessa järjestetyillä messuilla oli paljon nähtävää tuote-esittelyiden ja luentojen muodossa. Kylkiäisinä messuilta lähti mukaan repullinen suunhoitoon liittyviä näytteitä. Oheisohjelmana illalla onnekkait pääsivät viettämään akateemisia pöytäjuhlia ja tämän jälkeen kaikille halukkaille oli tarjolla



jatkot LeBonkissa. Baarissa tilattiin tuplana ja hotelliin palatessa kaikki näkyi triplana. Ehdottomasti vuoden parhaita reissuja.

Kunnianosoituksena laitoksemme johtajalle ja suuren työn koulutusohjelmamme uudelleen käynnistämiseksi tehneelle Jari Kellokoskelle lanseerattiin Dentiinan poikien vuosittainen pukupäivä. Ideana on pukeutua parhaimpiin Jarin nimipäivänä.

Pikkujoulut olivat hyvin eppinen (kts. Epic sax guy) KuoLON kanssa yhteistyössä järjestetty tapahtuma. Itse Joulupukkikin kävi torumassa tuhmia tyttöjä ja puuroa riitti juhlakansalle. Kokonaisuudessaan juhla oli ennen kaikkea onnistunut. Vitriini oli näet tupaten täynnä ja viimeiset saunojat kostuttelivat saunan kiviä vielä aamuseitsemältä.

Syyslukukausi taputeltiin Dentiinan yhteisellä saunailalla Kuopion kaupungin kattoja katsellen. Tästä oli mukava jatkaa joululomalle hyvä maku suussa.

Kevätlukukausi starttasi hetken aikaa hartaisissa tunnelmissa. Dissektio-kurssi jätti varmasti pyyhkiytymättömät muistijäljet kaikkiin opiskelijoihin. Mielenkiintoisin kurssi ensimmäisen opiskeluvuoden aikana.

Liikuntavastaava Ossin juoksukoulu starttasi tähtäimenään treenata innokkaat Denttarit maaliin Helsinki City Run:in puolimaratonilta. Treenit jatkuivat läpi koko kevätkauden.



Painotuoreet haalarit kiskottiin ylle Haalarikastajaisissa, ja kyseisessä varustuksessa temmellettiin ensin yliopiston ympäristössä talvisia rasteja kierrellen. Temmellys jatkui Onnelassa aamuvarhaiseen.



Dentina Ry:n vuosijuhlaperinne herätettiin henkiin reilun vuosikymmenen tauon jälkeen. Kuopion Klubilla nähtiin pukuloistoa ja arvovaltaisia vieraita ja entisiä Dentialaisia. Juhlapuheiden ja muiden virallisten osuuksien jälkeen juhlaväki siirtyi ei-niin-virallisille jatkoille. Vuosijuhlan kruunasi aamulla katettu silli-aamianen, jonka

sisältö vähintäänkin miellytti väsynyttä ja kohmeloista vuosijuhlijaa.

Seuraavana vuorossa oli Tahko-excu, jossa luvassa oli enemmän nousuja kuin laskuja. Laskuvälineitäkään ei välttämättä tarvittu.

Kuopion kampuksen ainejärjestöjen välisessä salibandy-turnauksessa Dentinaan omat pojat ja tytöt sijoittuivat hupi-sarjassa upeasti toiseksi. Suorituksen arvoa nostattakoon se, että KouLOn joukkue jäi nuolemaan näppejään välieräottelussa paremman Dentinaan joukkueen näyttäessä närhen munat.

Talvirieha oli terveystieteiden tiedekunnan yhteinen joukkuekilpailu erilaisia rasteja kierrellen. Tapahtuman huipentumana oli jatkoekkerit Vitriinillä. Ohjelmassa oli jokavuotinen makkaransyönti-kilpailu, jossa ainejärjestöt ottivat mittaa toisistaan. Jos tykkäät makkarasta ja tunnet itsessäsi potentiaalia kyseisessä taistossa, ala ihmeessä harjoittelemaan.

KuoLon pienen ryhmittymän järjestämän käytännön pilan seurauksena Dentinaan taukuhuone, Denala, oli "putkirempassa" noin kuukauden päivät. Kosto tulee olemaan suloinen.

Alkukeväällä järjestettiin poikkitieteelliset Pornobileet. Rohkea pukeutuminen, ei kameroita, ei kommentointia.

Porukka kävi myös viikonlopun verran pyörähtämässä Oulun Hammaslääkäriopiskelijoiden vieraina. Tarjolla oli koulumajoitusta, SHOL-liittokokous, workshoppeja sekä tietysti sitsit ja jatkopippalot. Dentinaalla oli ainejärjestön kokoon suhteutettuna infernaalinen edustus.

Wappu oli sensaatiomainen. Tapahtumia: Preemion futisturnaus, Gladiaattori-päivä, Dentinaan ensimmäiset huikeat omat sitsit, Vappuaatto Hampaan pesusta Vitriinille.

Sanalista - ordlist på svenska

ALKO	Elämän A ja O, siihen väliin L ja K. Paljon Onnea 80-vuotias opiskelijan nesteyttäjää. Ei opiskelija-alennusta, toistaiseksi.
Amica	Perussafkaa KELA:n sponsaamana. Erikoisuutena höyrytetty tumma riisi (poikkeuksetta joka päivä)
Canthia	Uuden klinikan ympärille rakennettu vanha laitos
Cursus Cellocoscus	Pioneerikurssi, tällä hetkellä Denttareista vanhimmat
Cursus Optimus	Nimi kertoo kaiken tarvittavan (Optimus=paras mahdollinen). Toinen vuosikurssi. Tämän kurssin hölmöilyistä kärsitte te.
Denala	Dentinan kerhohuone
Fortis	Farmasian ainejärjestö
Fuksi	Sinä, kunnes sinut kastetaan Denttariksi.
Intra	Yliopiston viestiryhmät, kannattaa tilata sähköpostiin
ISYY	Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunta, ajaa etuja, järjestää tapahtumia
Katri Antell Round	KELAn tukemana bisneslounas vajaalla vitosella. Hyvä ruoka, kovempi hinta, parempi mieli. Sijaitsee Microtekniassa.
Kulti	Terveystieteiden biotieteilijät, punainen haalari
KuoLO	Lääketieteen opiskelijoiden ainejärjestö. Ne jotka eivät uskaltaneet hakea hampaalle.
Kuopas	Opiskelija-asuntosäätiö. Halpaa. Solun saat helposti, yksiötä joudut kyllä odottamaan.
Lukema	Ylioppilaskunnan tukikohta ja biletila.
Lyyra	Tilaa tästä puljasta opiskelijakorttisi. Tuunaa se Dentinan tarralla ja tyrkytä sitä joka paikassa.
Medistudia	"Denalan ympärille rakennettu sadesuoja. Lisäksi jokunen salin tapainen mallia MLx." (Lauri och Ville HL3)
Moodle	Kurssimateriaalien sijaintipaikka sekä virtuaalinen oppimisympäristö

Preemio	- Kauppatieteellinen ainejärjestö, viininpunainen haalari.
Retikka	Ravitsemustieteilijät - olet mitä syöt.
Scandinavian Dents	Tämä maailman markkinoilla hurjaa suosiota nauttiva showtanssiryhmä saattaa esiintyä Suomessa ensimmäistä kertaa syksyllä 2012. Ainutlaatuisen ryhmän räväkät esitykset eivät jättäne ketään kylmäksi. Sensaatiomainen promokuva tavoitti kymmenen tuhatta silmäparia.
Snellmania	Useimmat luennot, anatomian harjoitukset ja biokemian labrat täällä.
Studentia	Lukema, liikuntatilat, ISYYn toimisto ja Dentine sisävuorot
UEF	Östra Finlands universitet på svenska
Vitriini	KuoLon bilemesta laitakaupungilla.
Weboodi	Verkkosovellus kursseille ilmoittautumisille ja suorituksille. Opiskelujen hallinnointiväline.

DIATECH⁺
PREMIUM ROTARY INSTRUMENTS

AFFINIS[®]

COMPONEER[™]

SYNERGY[®]D6

ParaCore[®]

Speedex[®]

TempoSIL[®]

COLTENE[®]

Whaledent[®]

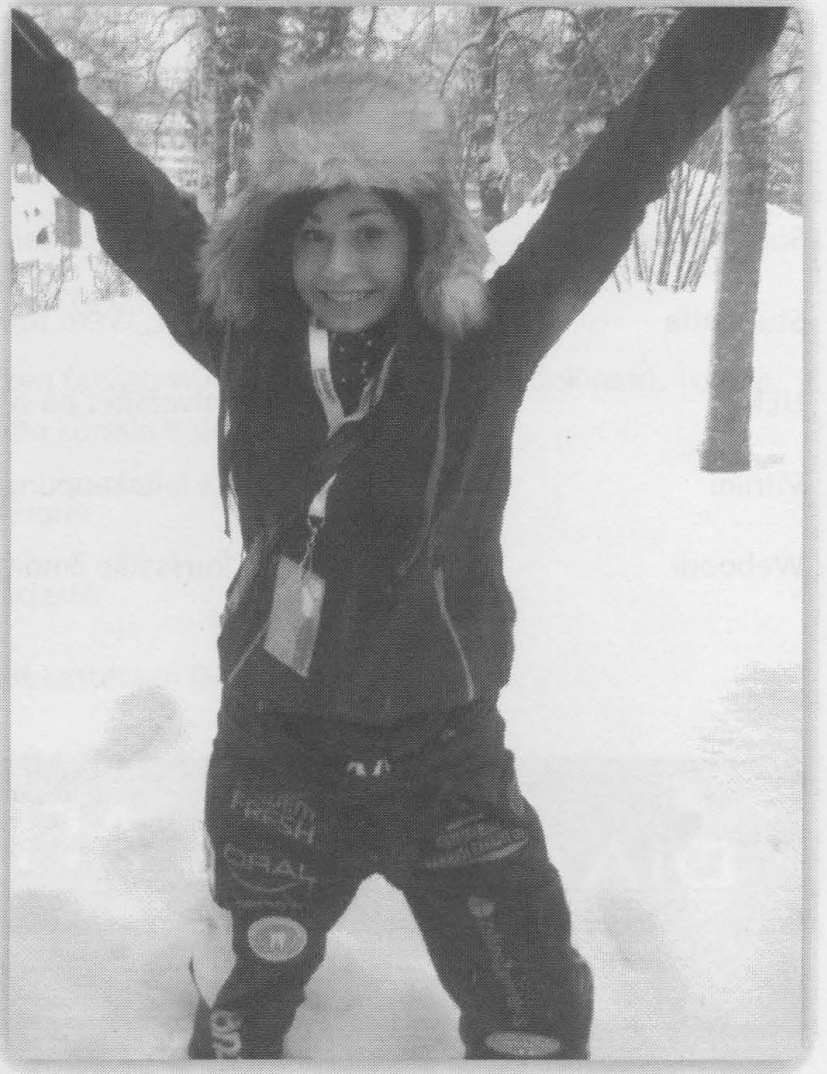
Coltene/Whaledent Suomessa
PL 7 20321 Järku
jaana.jaakola@coltenewhaledent.inet.fi

001121

Oraaliexpertit

Heidi (tänttärä) Karppinen, päätuutori

Tämä Kainuun maaseudun entinen hiihtäjälegenda ja kuulamörssäri ei häpeile, vaikka ei aina tajuu. Haittaakse? Opiskeltuaan vuoden suuhygienistiksi, alkoi tänttärä kaipaamaan hammaslääkäreiden aitoa menoa. Tänttä on saanut palautetta kurssitovereiltaan, että hän syö ja juo niinkuin mies.... Heidi on hyvin tomera tyttö jajajajajajaja pursuaa energiaa, joskus äänenkäyttö yltyykin liian kovaksi, ettei keltään juorut jää epäselviksi, mutta sattuuhan näitä, kaikille sattuu.



Heidi nähdään usein horjumassa hulluna baarissa tuopin kanssa ja siksi joskus onkin hirrrveen vaikee muistaa tarkempia yksityiskohtia. Tänttärä viihtyy paljon tanssilattialla superpallona ja hänet tunnistaa omalaatuisesta tanssityylistään, joskus on tullut vedettyä jopa puolivolttikin. Heidiltä löytyy myös pehmeäkin puoli, sympatiaa, empatiaa ja rakkautta vaikka kaikille jakaa. Tämän pikkumyyn tunnistaa kovaäänisyydestään, omalaatuisesta kävelytyylistään ja kulkee ystäviensä rinnalla kääpiönä.

Oikeana ja vasempana kätenä toimivat mahtavat aputuutorit: Antti "SUNTTU" Suntio, Arto Jalonen, Pekka "MUTIS" Mutanen, Annina "ANA" Salmi ja Anni Riepponen. Joten ryhmästämme löytyy varmasti jokaiselle jotakin! ;) Tervetuloa lämpimään huostaamme!

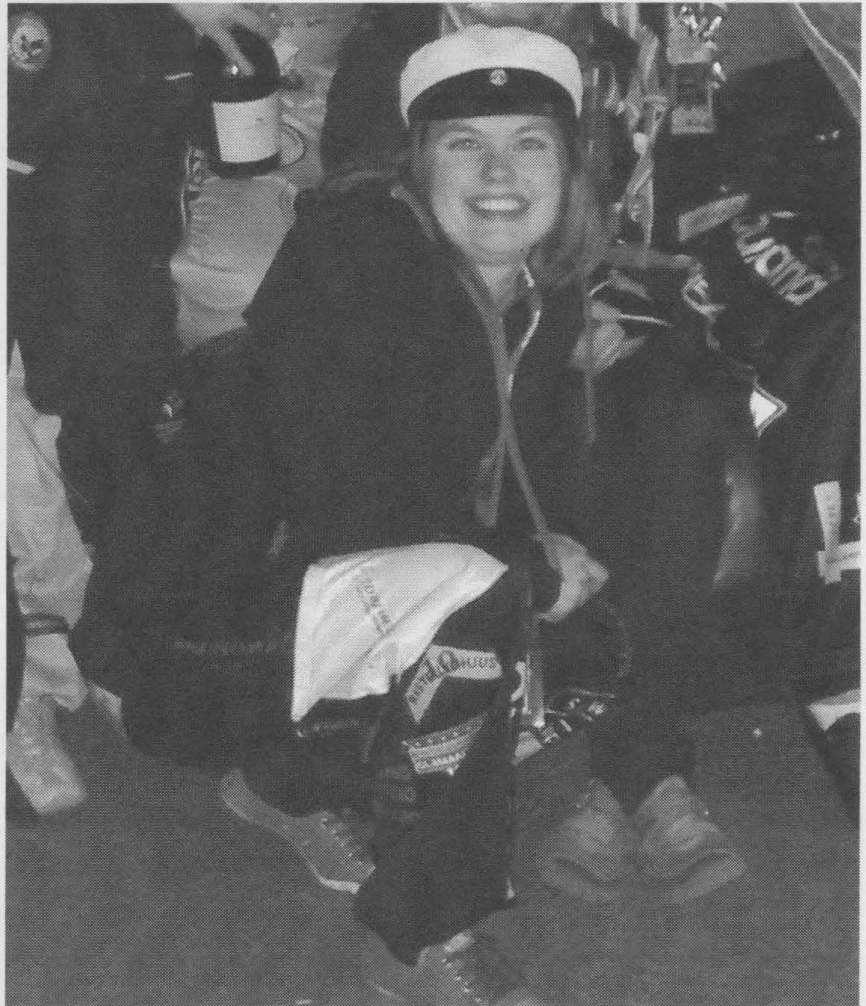
Tappikakkonen

Ella Vehviläinen, päätuutori

(ejvehvil@student.uef.fi)

Jyväskylästä Savon sydämeen kotiutunut Ella tuntee kolmen Kuopiossa vietetyn vuoden tämän mualiman navan kuin omat taskunsa. Ennen huimaavaa uraansa odontologian opiskelijana Ella etsi sisäistä biokemistiään tuloksetta Kuopion yliopistolla ja alkoi saada jo pipetoinnista ihottumaa ja harmaita hiuksia.

Puhelias ja todistetusti lyhin hammas (tappihammas?) on löytänyt kaviteettinsa Dentinan tiedottajana. Ella tietää aina mitä tapahtuu ja Ellan yleinen harrastus onkin kirjoittaa päivin ja öin tärkeitä ja vähemmän tärkeitä sähköposteja denttareiden postilaatikoiden tukkeeksi.



Henk. koht. elämästä mainittakoon, että Ella rengasti omalääkäriinsä kiireellä jo fuksivuonna (toinen jalka KuoLOssa=toinen jalka haudassa). Ella ei myöskään ole koskaan asunut solussa, joskin soluelämään on verrattavissa nykyisin kahden asuttama, pienenpieni yksiö rautatieaseman kupeessa.

Aputuutoreina häärivät Lappeenrannan oma poika Pyry Mattila, kakkoskurssin juniori Siiri Murtolahti ja aidot savolaiset Suvi Moilanen sekä Eveliina Lammi. Nähdään syyskuussa Suomen parhaassa opiskelukaupungissa ja hammaslääkiksessä!

Yläfemmat

Jenni Tynkkynen, päätuutori,

puh. 050 4073753,
jennityn@student.uef.fi

Tämä kiltti mutta nälkäinen kakkosvuoden opiskelija on Parikkalan tyttöitä suoraan Etelä-Karjalasta. Parikkalan Pikku-piiaksikin aikoinaan tituleerattu yleisurheilijalupaus joutui jättämään leikit hiekkalaatikolla ja tekemään valintoja tulevaisuutensa suhteen.

Kasvettuaan vuoden Alkio-opistossa Jennistä kehittyi täysikasvuinen hammaslääketieteen opiskelija embryologian kurssin siivittämänä. Vuoden asuminen Männistön ghettokommuunin kansanvälisissä tunnelmissa sai Jennin arvuuttelemaan, kuinka monta kiinalaista mahtuu yhteen soluhuoneeseen. Niin, kuinka monta? Nykyään hän majaileekin (Maljailee) Tuomiokirkon vieressä.



Toisinaan joillekin korvaan särähtävää mie-sie -kieltä jo valmiiksi vääntävästä Kuopio alkaa tuntua kodilta. Jenni on tottunut huolehtimaan kurssitovereistaan. Tämä empaattinen ja mukava tuutori valittiinkin vuoden fuksitytöksi. Jenni ja hänen aputuutorinsa Elina Tarkiainen, Pekka "Peksi" Ahlholm ja Ville Myllymäki toivottavat teidät erittäin lämpimästi tervetulleiksi Kuopijoon ja pitävät teistä hyvääkin parempaa huolta tulevana lukuvuonna!

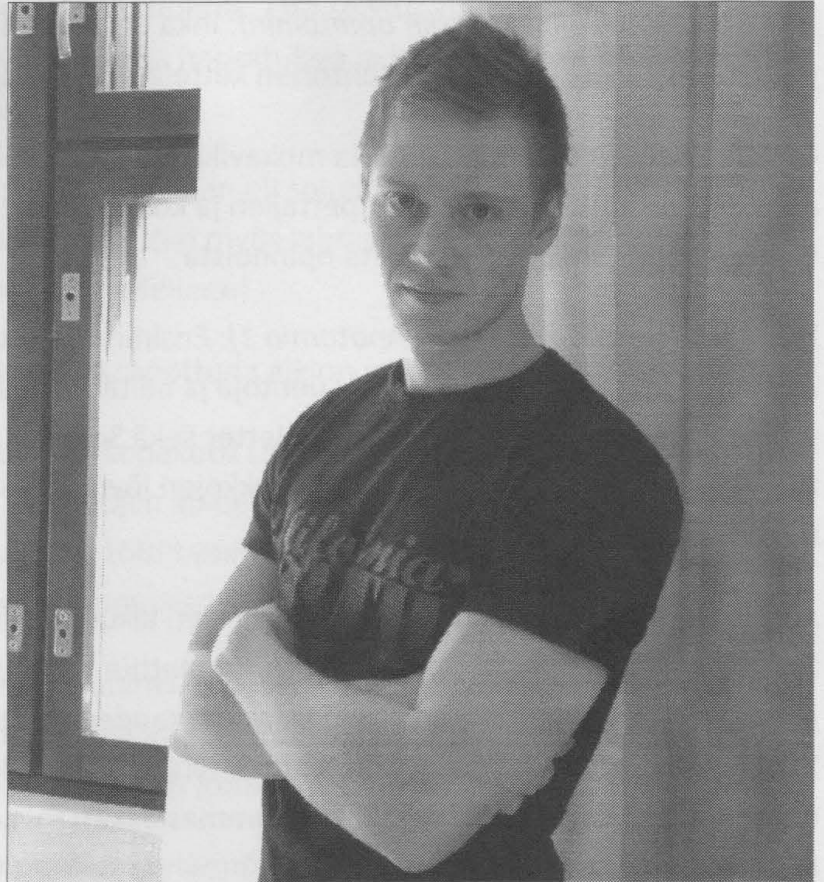
ANTIN PENAALI

Antti Siiskonen, päätuori,

asiiskon@student.uef.fi

0400628338

Tämä 25-vuotias reilu ja iloinen Savitaipaleen (lue: pieni maaseutukylä jossain Etelä-Karjalan perähikiällä) oma poika kerkesi ennen hampaalle pääsyään kierrellä eri opinahjoja. Tämän ansiosta kaveria ei juuri koulussa näkynyt. Puolet ensimmäisen vuoden kurseista Antti laittoi surutta hyväksiluetuiksi jo ensimmäisen kuukauden aikana ja loputkin kurssit hän sluibaili tyttöystävänsä (LT4) muistiinpanoilla kerskaillen. Näin oli



Kelan perintäkirjeiden pelossa pakko aloittaa syventävät opinnot. Koulun ulkopuolella Antti kuitenkin on menossa mukana. Varsinkin liikunta-tapahtumiin tämä intohimoinen sporttaaja osallistuu takuuvarmasti. Todisteena Dentinan jalkapallohistorian ensimmäinen maali, joka ei tehty omaan verkkoon.

Antti asuu omien sanojensa mukaan Neulamäen huipun palatsissa. Niinpä hän käyttää kaiken vapaa-aikansa koulumatkan pyöräilyyn. Jos kaikesta huolimatta aikaa jää hurvitteluun, tunnistaa Antin tanssilattialla maataviistävästä limbosta. Kaikkien kanssa hyvin toimeentulevan Antin näkee usein myös Studentian kuntosalilla ja Neulamäen maastossa, jossa Antti juoksuuttaa kahta koiraansa. Tarkkasilmäisimmät saattavat tunnistaa Antin myös showtanssiryhmä Scandinavian Dentseistä.

Muut penaaalin jäsenet ovat Simo Laitinen (Dentikkelin Päätoimittaja), Ossi Vuola (Dentinan liikuntavastaava) ja Veera Qvintus (Dentinan vuosijuhlavastaava, HL3) sekä Saara Kivelä (HL3 Emäntä).

Ensimmäisen vuoden kurssit

JAOK (*Johdatus akateemisiin opintoihin*): Ihka ensimmäiset luennot yhdessä monen muun jännän ainejärjestön kanssa! Rehtorien kättelemiset, avajaispuheet ja yliopiston esittelyä.

OPTU (*Opettaja tutorointi*): Näillä mukavilla luennoilla joita on pitkin vuotta saa istua pyllä penkissä ja kuunnella tulevien opettajien ja koulutusohjelman esittelyä. Keskustelua mm. vapaavalintaisista ja syventävistä opinnoista.

HLA1 (*Hammaslääketieteen Anatomia 1*): Ensimmäinen varsinainen opiskeltava kurssi. Anatomisten termien opettelua! Luentoja ja näitä tukevat omatoimiset opinnot, joissa pääsee pyörittelemään anatomisia malleja. Netter sekä Sobotta alkaa tulla tutuksi. Onneksi kakkosia tulee auttamaan teitä fukseja kallon aukkojen löytämisessä yms. niin ei mene sormi suuhun (*lat. cavitas oralis*)!

JOH (*Johdatus hammaslääketieteeseen*): Heti alkuunsa tiukkaa asiaa hammaslääketieteestä. Potilastapauksia ja herättelyä tulevaan ammattiin - mitä se tulee vaatimaan. JOH:in puolesta järjestettiin myös vierailut pienryhmissä Varkauden terveyskeskukseen, Kuopion Yliopistolliseen Sairaalaan ja Kuopion yksityisille klinikoille. Näimme miltä työ näyttää hammaslääkärin perspektiivistä. PS. Hammaslääkäri => Koko suun alueen lääkäri! Kokonaisvaltaisuus!

LBK1 (*Lääketieteellinen biokemia*): Nukleiinihappojen, proteiinien, hiilihydraattien ja lipidien rakenteet ja toiminta tulee selviämään. Luvassa myös pipetointiä ja spektrofotometriaa. Jee!

LAP (*Latinan peruskurssi*): Latinaa peruskursseittain.

EARS (*English Academic Reading and Study Skills*): Hammaslääketieteen sanastoa englantilaisittain sekä kielioppia.

HLA 2 (*Hammaslääketieteen anatomia 2*): Käydään läpi tuki- ja liikuntaelimestö ja elinanatomiaa ja kaikki muu mikä jäi HLA1 kurssissa käymättä. Tänä vuonna HLA2 kurssia on muuteltu ja integroitu yhteen HLA1 kurssin kanssa teille fukseille. Hyvä paketti must-know-tietoa tulossa!

PURE (*Purentaelimestö*): Kurssi on jaettu kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa opetellaan hampaiden morfologiaa (=muoto-oppia). Toisessa osassa käydään läpi mm. hampaiden histologiaa sekä kiilteen hammasluun ja kiinnityskudoksen kehittymistä. Lisäksi luvassa oli ensimmäiset todelliset hammaslääkäri leikit KYS:llä kurssitoverin suita ja puremalihaksia tutkien.

HLD (*Hammaslääketieteen dissektiot*) : Ehkäpä vuoden jännittävin kurssi. Ruumiiden leikkely. Alkujännityksestä huolimatta kukaan ei pyörtnyt, ja muutaman harjoituksen jälkeen leikkely sujui jo rutiininomaisesti. Kokonaisuudessa opettavainen kurssi ja auttoi rakenteiden kolmiulotteisessa hahmottamisessa

RUO (*Ruotsi*) : "Ruotsi pilaa kaiken", yliopistolla kuultua. Osa selvitti kurssin kielikokeella, mutta muilla vastassa oli kirjoitustehtäviä, suullisia harjoituksia ja kurssin finaali: suullinen esitelmä aiheena yllätys yllätys hammaslääketiede!

SOMO (*Solu ja molekyylibiologia*): Kurssi oli sitä itseään eli soluorganelleja ja näiden keskinäistä vuorovaikutusta molekyyalitasolla. Meidät päästettiin myös labraan, jossa monistelimme geenejä ja jo hyvät pipetointitaidot kehittyivät edelleen!

YEM (*Yleisembryologia*): Alkio-oppi eli lyhyesti sanottuna alkion matka sikiöksi ja siitä lapseksi.

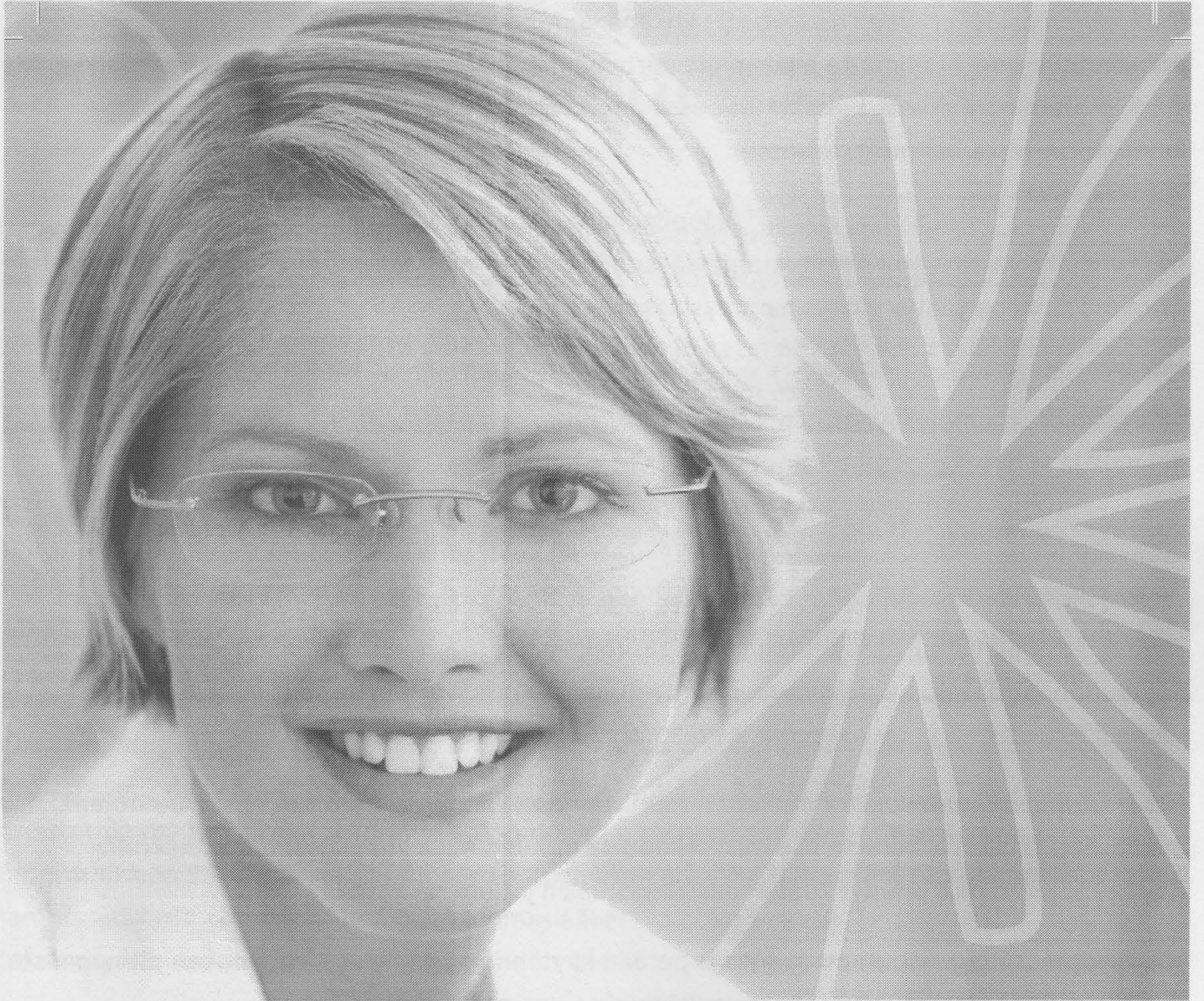
LBK2 (*Lääketieteellinen biologia 2*): Tukeva jatkopaketti LBK1 ja SOMO kurssille. LBK2:ssa käytiin läpi hiilihydraattien, proteiinien ja rasvojen aineenvaihduntaan. Käytännönharjoittelussa pääsimme ottamaan toisiltamme verinäytteitä ja tutkimaan omia veren lipoproteiini- ja rasva-arvoja. Kevään loppuvastus.

HIS (*Histologia*): Kudosopissa opeteltiin tunnistamaan kehon eri kudokset ensin luentojen avulla. Sen jälkeen tutkimme itse mikroskoopilla monien mielestä marjapuuron näköisiä näytteitä, joista olisi pitänyt kuulemma tunnistaakin joitain rakenteita.

HEA (*Hätäensiapu*): Muutama luento ja perään käytännön opettelua. Anne nuken pumppausta ja suuhun huohottelua. Myös (hammas)lääkärin tulee osata elvyttää!

BEND (*Biokemiallinen endokrinologia*): Endokriinisen järjestelmän toiminta ja säätely. Tiedossa mukavata tutustumista umpieriterauhasten hormoneihin ja toimintoihin.

Kurssikuvaukset: Antti Korpi HL2



HAMMASVALI net

OIVA verkkokauppa lähelläsi

Juuret syvällä suomalaisessa hammashoidossa

Tarjoamme parhaan käyttäjäkokemuksen kehittämällä ja toimittamalla ratkaisuja, jotka mahdollistavat hammashoidon ammattilaisten työn, heidän asiakkaittensa viihtyvyyden sekä hoidon onnistumisen sujuvasti, turvallisesti, mukavasti ja viivytyksettä.

Haluamme palvella myös sinua parhaalla mahdollisella tavalla.

HAMMASVÄLINE | **75**
1937-2012

HAMMASVÄLINE OY | Puh. 010 588 6000 | PL 15, 02101 ESPOO | www.hammasvaline.fi

WANTED

Kurssivirkailijat ovat tärkeitä toimijoita, jotka tekevät töitä vuosikurssinsa eteen. Te olette Cursus 2012 eli HL1 vuosikurssin opiskelijoita. Kurssivirkailijat valitaan koko opiskelujen ajaksi eli viideksi ja puoleksi vuodeksi.

Kurssivirkailijoiden tehtävät vaativat vastuullisuutta, oma-aloitteisuutta ja sosiaalisuutta. Toisaalta kurssivirkailijat pääsevät myös vaikuttamaan kurssin asioihin. Virkailijat valitaan heti ensimmäisten viikkojen aikana.

Kurssivirkailijoiden tehtävät ja Cursus Optimuksen (HL2) kurssivirkailijat:

Emäntä Elina Tarkiainen ja **Isäntä** Pyy Mattila

Emäntä ja Isäntä ovat kurssin edustajia, jotka vastaavat kurssin asioista. Tehtäviin kuuluu tiedottaminen, kontaktien luominen ja yhteistyö opettajiston kanssa. Tehtävä vaatii sosiaalisuutta, mutta palkitsee tekijänsä. Lue Emännän ja Isännän tervehdys alkusivuilta.

Talousvastaava Annina Salmi

Talousvastaava huolehtii kurssin kassavirrasta. Kurssille avataan oma tili, jonne kerätään rahaa mm. kandijuhlia varten. Tällä hetkellä kurssien tilit sijaitsevat Sampo-pankissa.

Kirjavastaava Emmi Vuola

Kirjavastaava huolehtii koko opiskeluajan kirjojen tilauksista. Palkkioksi vastaava saa haluamansa kirjat ilmaiseksi! Kirjojen tilaaminen tapahtuu valitun verkkokaupan sivuilta. Kirjavastaava jakaa kirjat tilauksen saavuttua. Yhteistyötä lääkiksen kirjavastaavan kanssa suositellaan. Apua saa toki kakkoskurssin kirjavastaavalta.

Haalarivastaava Anni Riepponen

Haalarivastaava hankkii mainokset (tai delegoi mainosten hankkimista) superhienoihin Dentinan haalareihin. Haalarivastaava hankkii myös sovitushaalareita ja tilaa haalarit koko kurssille ensimmäisen vuoden aikana.

SHOL – Suomen hammaslääketieteen opiskelijain liitto ry

SHOLin tervehdys!

Paljon onnea opiskelupaikan johdosta! Pääset loistavaan seuraan niin Kuopion kuin koko Suomenkin tasolla:)

Mikä on SHOL? SHOL ry on Suomen Hammaslääketieteen opiskelijain liitto, joka toimii kaikkien denttariopiskelijoiden edunvalvojana ja kattojärjestönä. SHOLilla on edustajat Apolloniassa (hammaslääkäriseura), Suomen hammaslääkäriliiton koulutuspoliittisessa valiokunnassa ja AKAVAssa.

Viime vuosina SHOL on panostanut myös kansainvälisyyteen ja ulkomaantoiminnan kehittämiseen. Tänä vuonna (ensimmäistä kertaa ikinä!) Suomesta lähtee opiskelijoita IADS-vaihtoon (International Association of Dental Students). Vaihdot ovat lyhyitä ja tarkoitus on tutustua kohdemaan kulttuuriin ja koulutukseen, ei niinkään suorittaa opintopisteitä. SHOLin kautta saat tietoa myös ulkomailla tapahtuvista vapaaehtoisprojekteista.

SHOL on vahvasti mukana myös kaupunkien välisessä yhteistyössä. Erilaiset juhlat ja tapahtumat tuovat eri kaupunkien denttarit yhteen tutustumaan ja vaihtamaan opiskelukuulumisia (...ja ehkä vähän juhlimaankin).

Vielä kerran onnittelut upeasta alan valinnasta. Jos kansainvälisyysasiat kiinnostavat tai haluaisit osallistua SHOLin toimintaan aktiivisesti, niin nykäise reippaasti hihasta!

Annina Salmi, Cursus Optimus 2011

SHOL ulkoasiainsihteerin/IADS delegaatti

Ps. Muistakaa käydä tykkäämässä SHOL ista facebookissa!

Ykkösen kirjatilaus!

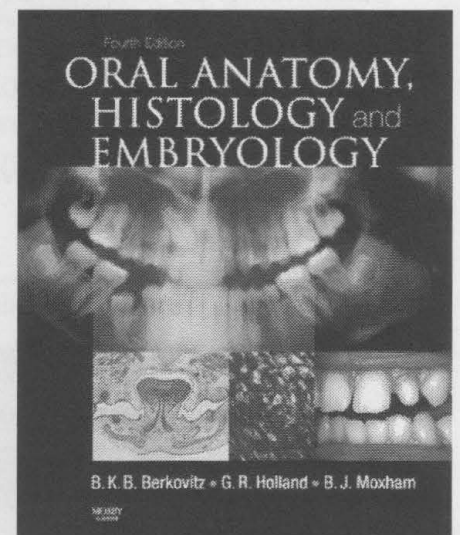
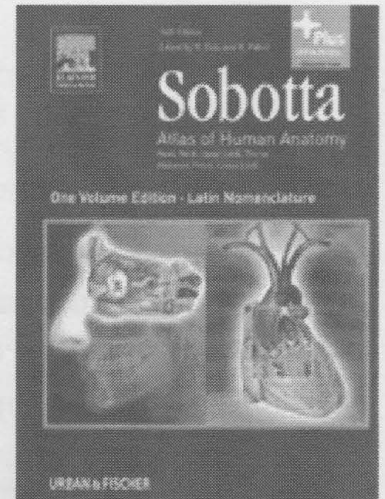
Syksyllä ei aikaa juuri hukata ennen kuin opiskelut pyörähtävät toden teolla käyntiin. Tästä syystä teille uusille fukseille avataan kirjatilaus jo ennen koulun alkua. Seuraavaksi esitellyillä kirjoilla pääset hyvään vauhtiin ykkösvuoden opinnoissa. Tarkempaa kirjalista voit tutkiskella www.dentina.fi sivuilta. Ryhmätilauksessa tilatut kirjat tulevat hieman edullisemmaksi (kalliiksi silti), ja saapuvat hyvissä ajoin syksyn kurseille käyttöösi. Myöhemminkin pystyt toki kirjahyllyäsi täydentämään.

Syksyn kurseista suurin ja tärkein on varmasti anatomian kurssi. Anatomisten rakenteiden pänttäämistä varten kannattaa omistaa jokin anatomian kuvasto (Sobotta, Netter tai Thieme - on vähän makuasia että mikä näistä). Kuvastoja on jonkin verran lainattavissa yliopiston kirjastosta, mutta oma kappale kannattaa olla kotona ihan jo senkin takia että kuvastot ovat "melko" raskaita kantaa laukussa mukana. (Siis: ihan hiton painavia.) Anatomian opiskelussa hyödyllinen voi olla myös enemmän tekstiä (englanniksi) sisältävä Gray's Anatomy - mutta tämä opus on kokonaisuudessaan ilmaiseksi saatavissa netistä yliopiston koneiden kautta ja myös etäkäyttönä kirjaston sivujen kautta.

Syksyllä alkaa myös ensimmäinen biokemian kurssi. Lehninger on kattava biokemian oppikirja (eli tiiliskivi tämäkin), joka on käytössä seuraavillakin biokemian kurseilla. Tästä kirjasta on varmasti hyötyä, kunhan se englannin kieli on edes jotenkin hallussa. Jokaisella itseään kunnioittavalla hammaslääkäriopiskelijalla täytyy tietysti olla myös oma "Oral anatomy" -oppikirja. Sitä jaksaa jopa kantaa laukussa, ja kirjassa on paljon jänniä kuvia. Purentaelimistöä käsittelevillä kurseilla tätä kirjaa myös kannattaa lukea.

Lopuksi vielä onnea minunkin puolesta sisäänpääsystä! Latailkaahan kesällä akkuja ja kerätkää hurjasti lukuintoa - tästä se opiskelu vasta alkaa.

// edellisten fuksien kirjavastaava Emmi Vuola HL2





Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia

Tieto taidoksi - suun terveydeksi

Toiminta ja tavoite

Suomen Hammaslääkäriseura Apollonia on hammaslääketieteellinen seura, joka perustettiin vuonna 1892. Apollonian jäsenistöön kuuluu yli kuusituhatta hammaslääkärinä ja hammaslääketieteen opiskelijaa. Jäsenkuntaan kuuluu myös kotimaassa ja ulkomailla toimivia kunnia- ja kirjeenvaihtajajäseniä.

Apollonian tärkeimpiä arvoja ovat *jäsenlähtöisyys, tieteellisyys, aktiivisuus, avoimuus ja kansainvälisyys*.

Apollonia tukee hammaslääketieteellistä tutkimusta tutkimusapurahoilla, matka-apurahoilla ja palkinnoilla. Se tukee myös kansallisten ja kansainvälisten tieteellisten kongressien järjestämistä.

Apollonialla on laaja hammaslääketieteellinen täydennyskoulutustarjonta. Suurimmat koulutustapahtumat ovat vuotuiset Hammaslääkäripäivät ja kansainvälinen Apollonia Symposium.

Apollonia tuottaa tieteellisiä artikkeleita, tiedeuutisia sekä välittää muuta tutkimustietoa. Ne julkaistaan näillä Apollonian verkkosivuilla ja lisäksi Suomen Hammaslääkärilehdessä sekä Terveysportissa.



Suomen Hammaslääkäriliitto
Finlands Tandläkarförbund



- **Suomen Hammaslääkäriliitto on hammaslääkärien ja alan opiskelijoiden ammattijärjestö, johon kuuluu lähes kaikki Suomessa toimivista hammaslääkäreistä.**

Alan etujärjestönä Hammaslääkäriliitto on hammaslääkärityön asiantuntija ja ammattikunnan edunvalvoja. Liitto tekee työtä koko ammattikunnan ja suun terveyden hyväksi: valvoo jäsentensä etuja työmarkkinoilla ja puolustaa suun terveydenhuollon asemaa. Opiskelijoille liitto järjestää monipuolista toimintaa, tukee opiskelijajärjestöjä taloudellisesti ja tarjoaa monipuolisia jäsenetuja.

Hammaslääketieteen opiskelijoiden kannattaa liittyä omaan ammattijärjestöön heti opintojen alkuvaiheessa. Opiskelijajäseniltä ei peritä jäsenmaksua. Liiton tarjoamat palvelut ja jäsenedut kuuluvat myös opiskelijajäsenille. Saat alan tärkeimmän suomenkielisen ammattijulkaisun, Suomen Hammaslääkärilehden, joka kertoo monipuolisesti alan asioista ja ihmisistä. Liiton kotisivuilla on erilliset opiskelijasivut ja kotisivujen jäsenalueella hammaslääkäriin ammattitoimintaan liittyviä ohjeita ja ajankohtaisia teemasivuja. Jäsensivuille pääset FiMnet-tunnuksilla, jotka toimitetaan uusille jäsenille Lääkärikompassista. Tunnuksella pääset mm. useisiin lääketieteellisiin tietokantoihin.

Hammaslääketieteen opiskelijoilla on edustus Liiton valtuustossa, hallituksessa ja koulutuspoliittisessa valiokunnassa. Hammaslääkäriliitto on jäsenenä Lääkäriunionin ja Eläinlääkäriunionin kanssa Lääkärikartellissa, jonka tehtävänä on koordinoita lääkäriyhymien edunvalvontaa. Hammaslääkäriliiton kattojärjestö on korkeasti koulutettujen työmarkkinakeskusjärjestö Akava. Akavan opiskelijavaltuuskunta AOVA vastaa opiskelijoiden edunvalvonnasta.

Hallituksen puheenjohtaja: HLL Sirpa Korhonen,
sirpa.korhonen@hammaslaakariliitto.fi

Hallituksen opiskelijajäsen: Hanna Ahde, hanna.ahde@helsinki.fi

Toiminnanjohtaja: HLT Matti Pöyry, matti.poyry@hammaslaakariliitto.fi

Varatoiminnanjohtaja: EHL Anja Eerola, anja.eerola@hammaslaakariliitto.fi

Järjestöpäällikkö: VTM Ira Peurakoski, ira.peurakoski@hammaslaakariliitto.fi

Hammaslääkäriliiton osoite: Fabianinkatu 9 B, 00130 Helsinki

Puh.: (09) 622 0250, s-posti: toimisto@hammaslaakariliitto.fi

www.hammaslaakariliitto.fi

www.vahvathampaat.fi

Fludent Fresh vahvat hampaat



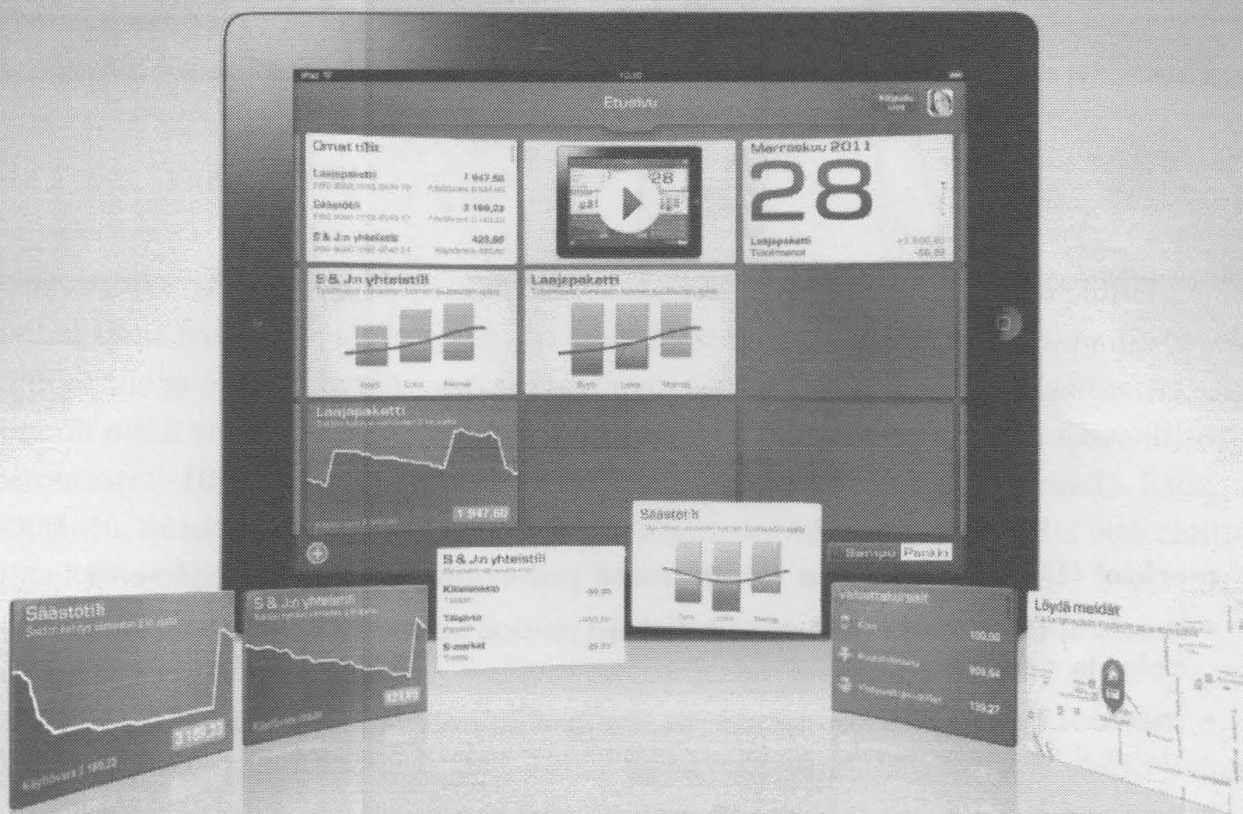
Sisältää fluoria 0,2%
ja 10% ksylitolia.
Ei alkoholia.

Muista myös muut
Fludent Fresh -tuotteet.

APTEEKISTA!

Näe taloutesi uudella tavalla

Lataa uusi Tabletpankkimme iPadiisi



Sampo Pankin uudella iPad-sovelluksella päätät itse, millaisen näkymän haluat omaan talouteesi. Voit helposti muokata sen omiin tarpeisiisi parhaiten sopivaksi.

Lataa maksutta App Storesta.

Tiedonsiirtomaksu vaihtelee liittymän ja operaattorin mukaan.

Dentina ry:n yhteyshenkilöt Sampo Pankissa: Virpi Hyvärinen 050 4223966, Kirsi Kinnunen 050 4223927 ja Kristiina Martikainen 050 4223840

Talouttasi ajatellen,

Sampo Pankki

Tehokas suoja pahanhajuiselta hengitykseltä



meridol HALITOSIS suojaa tehokkaasti pahanhajuiselta hengitykseltä

- **meridol HALITOSIS -kielenpuhdistaja** poistaa bakteerikatteen ja puhdistaa kielen tehokkaasti
- **meridol HALITOSIS -hammas- ja kieligeeli** neutraloi hajua muodostavia yhdisteitä suuontelossa, estäen näin pahan hajun syitä
- **meridol HALITOSIS -suuvesi** suojaa nopeasti ja pitkäkestoisesti pahanhajuiselta hengitykseltä **kolmella tavalla**:
 - Estää hajua muodostavien bakteerien toimintaa
 - Neutraloi hajua tuottavia yhdisteitä
 - Vähentää hajua tuottavien bakteerien metaboliaa

Ylläpitää suun normaalia flooraa.

meridol HALITOSIS suojaa tehokkaasti pahanhajuiselta hengitykseltä

- heti ensimmäisen käyttökerran jälkeen sekä pitkäkestoisesti
- teho tieteellisesti todistettu

DENTTARIEN TESTONURKKAUS



Eli pääsykoe on ohi, lukeminen ja sietämätön stressi on syönyt lihakset, nyt on aika hankkia ne takaisin korkojen kera. Erityisesti olkavarren ympärys tuntuu yleisesti monella suorastaan huutavan lisää lihasmassaa. Katsotaanpa mitäs herkkua keksittäisiin stimuloimaan lihaskasvua..

Triple Treat Treeni (TTT)

TTT on yksinkertainen ja todella tehokas treeni menetelmä tietyille lihasryhmille. Parhaiten tämä treenin pystyy tekemään hauiksille, ojentajille, reisille, pohkeille ja selälle. Rintalihaksille ja olkapäille tehdessä reenistä voi seurata olkanivelen ylirasitustila. Safkapuoli pitää olla kunnossa, eli ei miinuskaloreilla, mieluummin plussalla. Kreatiinia, ehdottomasti 5-10g/pv. Liikkeiksi on syytä valita yksinkertaisia perusliikkeitä. Esim. hauiskääntö, ranskalainen punnerrus maaten, smith-kyykky.. jne. Voipi olla että aloittelija saa aika hyvin tuloksia tällä.. =)

Pääperiaatteet:

1. Harjoitellaan 3 peräkkäistä treenipäivää samaa lihasta (esim. ma,ti,ke)
2. Yksi liike ja kolme sarjaa per lihasryhmä (**Sama** liike kaikki 3 treeniä ja **vakio** paino 3:ssa sarjassa).
3. Toisto määrä 20-30 **ensimmäisessä** sarjassa.
4. **Jokainen** sarja positiiviseen loppuun asti suoritettuna, suoritus-tyyli nopeahko, mutta ei liikaa fuskaava.
5. Sarjojen välillä taukoa siten että hengitys ja syke tasaantuu (n. 1-4 min)
6. Lepoa näille treenatuille lihaksille loppuviikko.

Ettei treenin, levon ja ravinnon pyhä kolmijalka kaatuisi, niin pitäisi pystyä rentoutumaan etteivät kortisoli-tasot liikaa nousisi...

Sitten ruokiin:

Ravintopuolelta löytyy VHH-safkat ketju, jossa jonkunverran hyviä reseptejä, kun jauheliha-kananmuna kombo alkaa tulleen korvista pihalle. Hedelmät voi melkein unohtaa. Aromisuolasta ja makeutusaineista on erinäkösiä väitteitä, katkaiseeko ketoosin vai ei. Omalla kohdalla menee ainakin 1,5l Zero Colaa päivässä ongelmitta.

Viinan kanssa ei suositella kauheesti läträttävän ketoosilla, pienet määrät on ok, mutta kunnan ränni voi johtaa hengenvaaralliseen ketoasidoosiin. Tilastojen mukaan ketoasidoosiin eli happomyrkytykseen kuolee 8% sairastuneista, joten kannattaa olla tarkkana. Jos on isot juhlat tiedossa, niin päivää/paria päivää aikasemmin kannattaa tankata maltilla hiilareita kroppaan. Ketoosilla muutenkin kolisee alkoholi aika lujaa, joten maltilla

Aluksi rasva/proteiini suhdetta suositellaan sinne 70/30% tuntumaan, josta voi alkaa pikkuhiljaa karsimaan rasvaa pois. Huomaa kuitenkin laskiessa, että 1g rasvaa on n. 9kcal ja 1g proteiinia 4kcal, joten esim 70g rasvaa ja 30g proteiinia ei ole 70%/30%.

Roinaamisesta ja ketoosista yhdessä en tiedä mitään, joten joku muu saapi kertoa tästä. Mutta eiköhän näillä alkuun päästä.

Treenipäiväkirja:

"Mentiin Testo Manin ja Raudon kaa viime viikolla yhtenä lämpimänä päivänä Teston talon vieressä kulkevan hiihtoladun varteen tekeen HABAA! Siin on sellanen hyvä levike ja olinki käskeny faijaa tuomaan mun scott-penkin sinne edellisenä iltana.

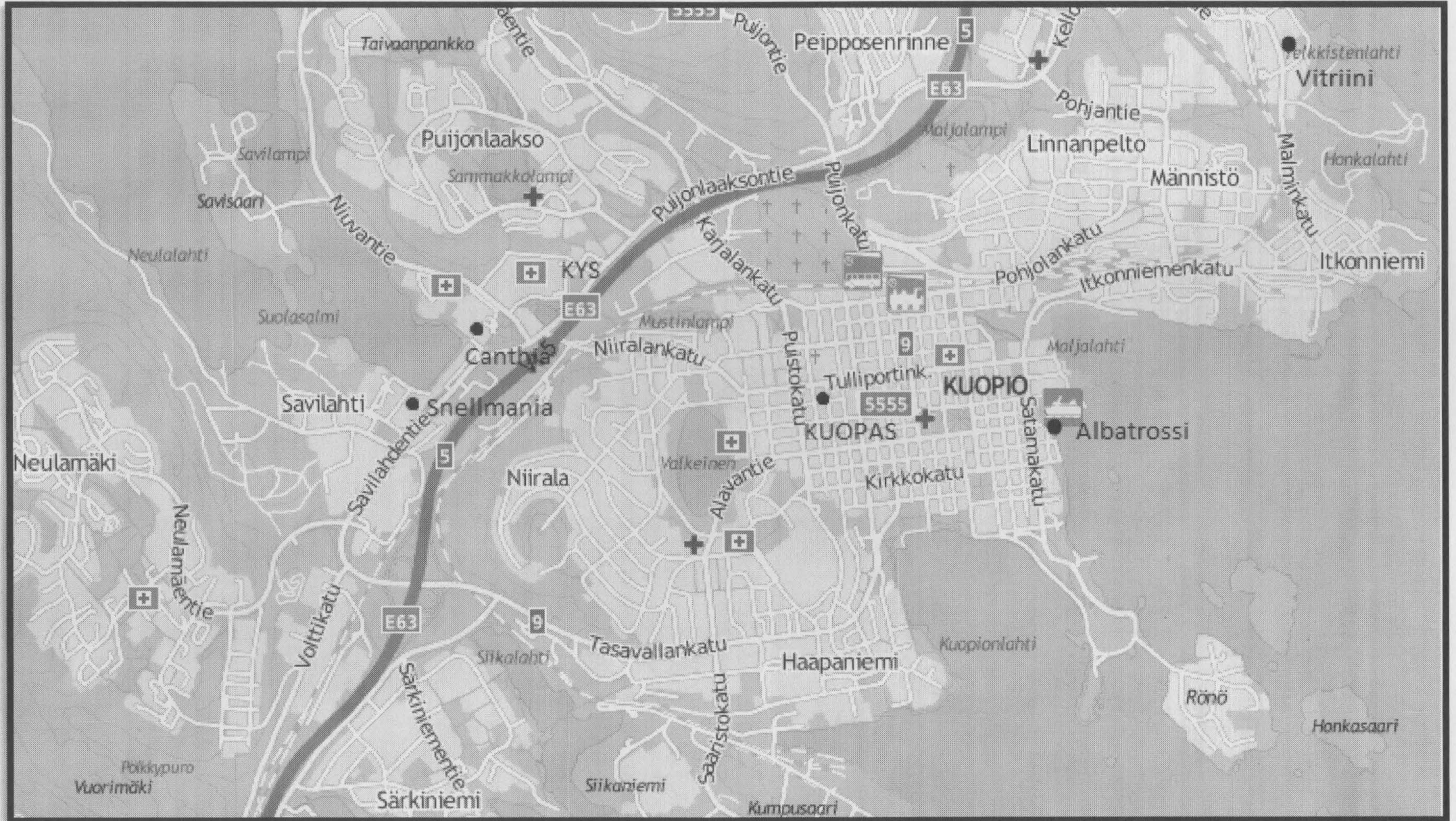
Alettiin tekeen lämpärisarjaa, Testo veti ihan normaalisti, mut mun oli hankalaa saada ylös asti käännettyy, ku mun toppatakki on niin iso, et kun mun hauikset pullistuu, niin kädet EI MAHDU koukistuun! Sit Raudo rupes tekeen, mut heti ekan jälkeen se näytti hirmu kalpeelta ja alko kakisteleen. Naurettiin Teston kaa, et Raudolla taitaa olla krapula eilisestä baarireissusta, vaik tiedettiin ihan hyvin et se ei voi dokata nyt kun se on taas dieetillä. (Raudo oli kehittäny SUPER-dieetin, et se ei syö eikä juo mitään muuta ku 6 litraa rasvatonta maitoo päivässä, crea-cokatkin se tekee light-cokaan.) Tsempattiin Raudo vielä 6 toistoon, mut sit se LAATTAS!? Me oltiin Teston kaa ihmeissään, et onko Raudo jo YLITIUKKA? Raudo käski meidän soittaa ambulanssi ja makas vaan maassa ja piti vatsastaan kii!?! Ku ambulanssi tuli ne rupes viemään Raudoo siit baareilla pois, ja Raudo sano et se halua ottaa käsipainot megeen ku jäi sarja kesken. Ne kynäniska hoitsut rupes URPUTTAAN Raudolle!! Testo meni siihen ihan toisen hoitsun eteen ja sanoi "this can be new day of rest of life" (se oli ottanu ton jostain uudesta leffasta) ja se kynäniska meni ihan KALPEEKS! Se PELKÄS!! Ne kynäniskat lähti siit menee sikanopeesti. Me jäätiin Teston kaa tekeen habasarjat loppuun ja välillä juotiin crea-cokaa ja naurettiin hiihtäjille!!

Mentiin sit seuraavana päivänä sairaalaan kattoon Raudoa. Sen umpeinen (tai joku) oli kai puhjennu ja se oli leikattu hirmu hädässä yöllä. Raudo oli kysyny aamulla et miten ne oli saanu veitsen uppoomaan sen SUPERTIUKKOJEN lihasten läpi, mut se hoitsu oli menny vaan ihan vaikeeks ja suunnilleen JUOSSU siitä pois!!

Me oltiin tehty vipareita aamupäivä Teston uima-altaalla, ja tuotiin sit Raudolle käsipainot kans sellasessa siistissä Filan-kassissa! Jätettiin ne sit sinne yöks et Raudo voi treenata, eikä jää meistä JÄLKEEN! (Vaikka Raudo ottaakin PENAA 7,5kg meitä enemmän!!)"

Terveisin Dentina PowerTeam

KUOPIO



Scandinavian Dents



Vieraile nettisivuilla www.dentina.fi
ja liity Dentinan jäseneksi!



Kuopion Hammaslääketieteen opiskelijat
Dentina Ry

Dentinan ry perustettiin alunperin 9. syyskuuta 1974, mikä tekee Dentinasta "Kuopion yliopiston" toiseksi vanhimman ainejärjestön heti KuoLO:n jälkeen. Dentina perustettiin silloisten Kuopion korkeakoulun hammaslääketieteen opiskelijoiden toimesta ja toimi aktiivisesti Kuopiossa aina vuoteen 1998 asti, jolloin hammaslääkärikoulutus lopetettiin Kuopiossa.

Dentina ry heräsi uudestaan henkiin lokakuussa 2010, kun uusi sukupolvi hammaslääkäreitä palautti sen elävien kirjoihin hammaslääkärikoulutuksen alkaessa uudestaan Kuopiossa Itä-Suomen yliopistossa.

Dentina valvoo jäsentensä etuja opiskelurintamalla ja järjestää kaikenlaista mukavaa toimintaa opiskelijoilleen sekä tuo yhteen alan opiskelijat vahvistaen kollegiaalisuutta.

