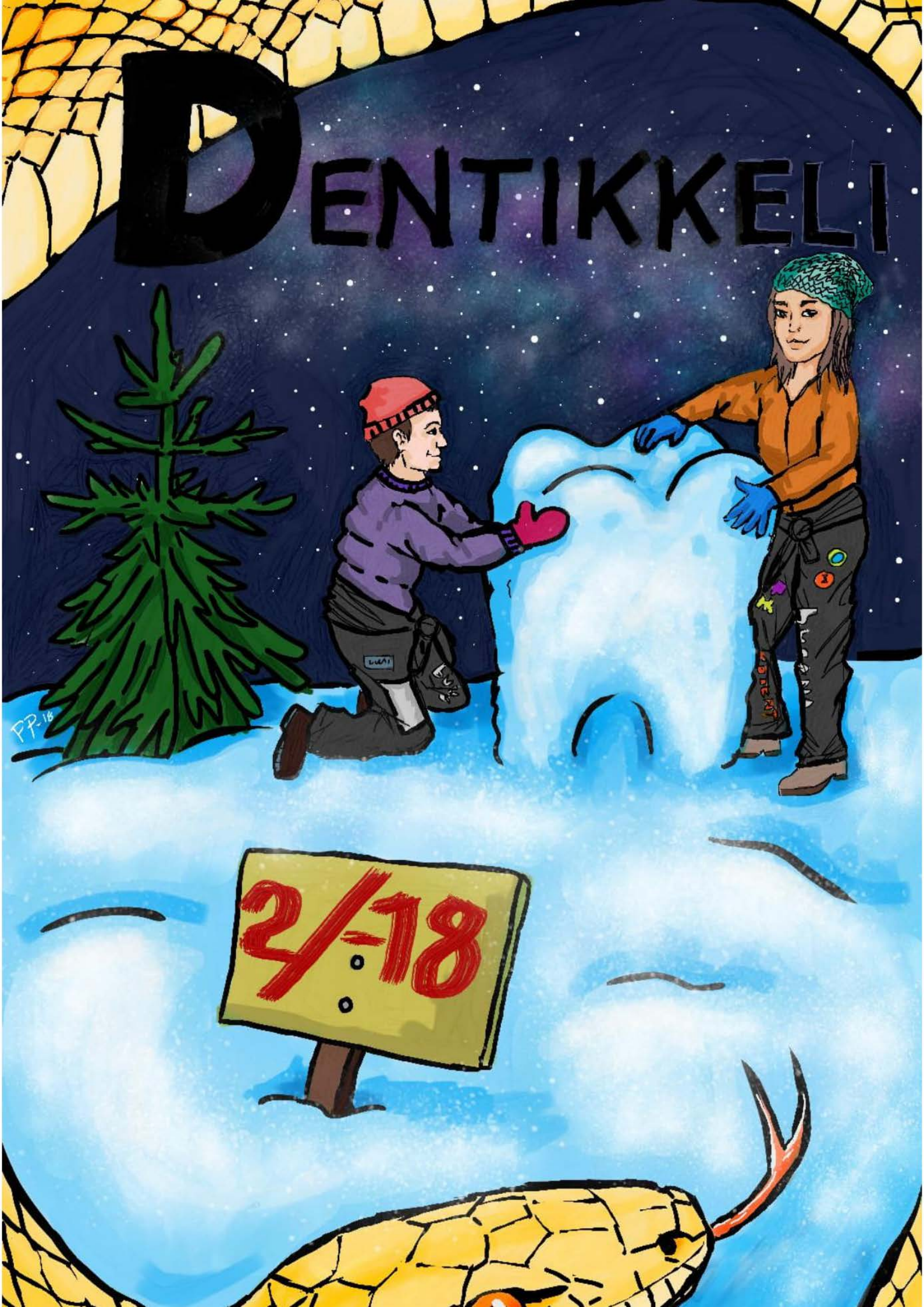


DENTIKKELI



PP-18

Dentikkeli 2/2018

Sisällysluettelo

Päätoimittajan palsta	3
Cursus Gloriosuksen kuulumiset	4-5
Cursus Invictuksen kuulumiset	5-6
Cursus Propriuksen kuulumiset	7
Cursus Dominicuksen kuulumiset	8-9
Cursus Festivuksen kuulumiset	9-11
Cursus Ambitosuksen kuulumiset	11-12
Puheenjohtajalta	14-15
Huoli parhaan ystävän suusta	16-21
KuoLOn korahdus	22-23
Vaihtoon lähteminen – Haastattelu vaihtarielämän kokeneelta	24-25
Rigor Mortis ja parentafysiologinen hoito	26-28
Denala uudistui: Remontti lisäsi hampaan opiskelijoiden hyvinvointia	29-30
Millaista on opiskella hammaslääketiedettä?	31-35
Back to 70's	36-38
Hengellisyyden käyttö apuna hammas- hoitopelkoisen hoidossa	40-41
Erialaisten eristys- ja proteesi- materiaalien käyttö hammashoidossa	42-43
Meemipalsta	43-51

Lehden teossa mukana:

Päätoimittaja	Maisa Halonen
Team Dentikkeli	Kalle Karvonen, Leevi Ruuttunen
Kansi	Parsa Parviainen
Mainokset	Kalle Hämäläinen
Oikoluku	Sofia Kauppinen, Leevi Ruuttunen
Paino	Grano Oy, Kuopio
Painomäärä	50 kpl



Päätoimittajan palsta

Nyt ollaankin jännän äärellä, sillä ensimmäistä kertaa vuosiin Dentikkeli ilmestyy toisen kerran saman vuoden aikana, wau!

Dentikkelillä on pitkä historia vuosikymmenien taakse jo aikaan ennen Kuopion hammaslääketieteen koulutuksen väliaikaista lakkautusta. Alkuaikoina

Dentikkeli ei ollut vain fukseille suunnattu fiilistelylehtinen, vaan se oli koko ainejärjestölle suunnattu lehti sisältäen viihdykettä ja tietoa denttarien elämästä ja arjesta. Vanhat Dentikkelit on kerätty Denalan hyllyssä oleviin Aku Ankka -kansioihin, joista lehtiä voi käydä lukemassa. Suosittelen sitä lämpimästi, sillä Dentikkelit ovat kurkistus vuosien takaiseen denttarimaailmaan. On hauska huomata, millaisia tapahtumia aikanaan on järjestetty ja kuinka ne ovat tähän päivään mennessä muuttaneet muotoaan tai säilyneet ennallaan. Mielenkiintoisena yksityiskohtana pidän sitä, että vanhat lehdet ilmoittelevat säännöllisen epäsäännöllisesti denttarien avioliitoista ja perheenisäyksistä. Tämän virkaa taitaa hoitaa nykyään Facebook, joten ehkä sivutilaa voi kuitenkin säästää jatkossa johonkin muuhun.

Tämän lehden myötä olemme lähteneet elvyttämään vanhaa Dentikkelikulttuuria ja toivottavasti Dentinan hallitus sekä tulevat päätoimittajat lähtevät jatkamaan ja kehittämään perinnettä tästäkin eteenpäin. Tähän lehteen olemme keränneet kuulumisia eri vuosikursseilta, jututtaneet mielenkiintoisia henkilöitä ja lisänneet mukaan muutakin pientä mukavaa. Kehitettävää on varmasti vielä, mutta tämä on jo iso askel eteenpäin. Ties mitä Dentikkeli sisältääkään jo vuoden päästä!

Vielä lopuksi toivotan kaikille lukijoille hyvää joulua, riemukasta uutta vuotta ja paljon tsemppiä kevääseen! :)

Talvisin terkuin
Maisa Halonen, HL2
Dentikkelin päätoimittaja 2018



Cursus Gloriosuksen kuulumiset

Jännitys, innostus, ilo ja ehkä vielä kerran jännitys. Nämä olivat fiilikseni ensimmäisenä koulupäivänä, kun kävelin CA303:n sisään, ja näin ensimmäistä kertaa kurssikaverini. Kovinkaan kauaa ei tarvinnut oloaan tuntea jännittyneeksi, kun tuutorit ja vanhemmat vuosikurssilaiset tekivät olomme hyvin tervetulleeksi. Ensimmäisen päivän aikana yritimme muistaa edes jotenkuten toistemme nimet ja kotikaupungit. Oli hauskaa huomata, miten melkein jokaisen uuden tuttavuuden kanssa oli yhteinen kaveri tai tuttu. Joidenkin kanssa olin ollut vuosi sitten samalla valmennuskurssillakin tietämättäni. Ensimmäisen illan kruunasi Albatrossissa vuosikurssien esittämät tanssit ja valefuksin paljastamiset (jotka tietenkin menivät aivan täydestä ainakin allekirjoittaneeseen). Seuraavan päivän luento klo 8.00 ei sitten alkanutkaan niin ruusuisesti.

Ensimmäiset viikot hurahivat nopeasti ja uutta asiaa tuli joka päivä niin paljon, ettei perässä meinannut pysyä. Onneksi tuutorimme tekivät hurjan määrän töitä auttaessaan meitä päivittäin kysymystulvamme keskellä. Ensimmäinen kuukausi meni pääasiassa uusiin ihmisiin tutustuessa ja huonolla nimimuistillani jouduin kysymään jokaisen uuden tuttavuuden nimeä ainakin kolme kertaa. Ensimmäisistä viikoista jäivät mieleen varsinkin kaupunkisuunnistus, fuksisitsit ja toogat. Ihme, että selvisin Denttarikasteesta hengissä, oli nimittäin tämän tytön sydänparka sen verran koetuksella. Fuksisyksyn bileistä parhaimmat oli tietenkin huikeat vuosijuhlat, joihin pääsin onnekseni osallistumaan. Oli mahtavaa olla osa näin hienoja juhlia ja huomata miten tiivis ja hyvä yhteishenki Dentinassa on.

Eihän tämä syksy pelkkää juhlimista ole kuitenkaan ollut. SORATOn, JIBIn ja KEHLLn kanssa on saanut itse kukin painiskella syksyn mittaan. Uusien opiskelutekniikoiden oppiminen on vaatinut työtunteja, joten vapaa-aika on ollut viimeisien kuukausien aikana hyvin vieras käsite. Opiskelu on ollut välillä melko hektistä, mutta kurssikavereilta on saanut apua aina kun on sitä tarvinnut. Paras juttu opiskelussa on ollut se, ettei sitä ole missään vaiheessa joutunut tekemään yksin. Meditorin työtilat ovat olleet kovassa käytössä ja porukassa onkin löytänyt motivaation opiskeluun ihan eri tavalla kuin yksin!

Tulevaisuudelta odotan eniten tietenkin sitä, että opiskeluissa päästään itse asiaan, eli hampaan kurssiin. Korkeat odotukset ovat myös dissektiokurssilta, joka on varmasti jännittävä! Mielessä ovat myös kaikki tulevat kivat tapahtumat, kuten Hammaslääkäripäivät, kostajaiset, Tahko-excursio ja haalarikastajaiset. Haalarimerkkejä onkin saatu kerättyä jo syksyn aikana kiitettävästi, enää mustat buranat puuttuvat.

Parasta koko syksyssä on ollut se, miten meidät on otettu avosylin vastaan Dentinaan. Käytävillä vanhemmat vuosikurssilaiset moikkaavat, bileissä kysellään kuulumisia ja tuntuu jo nyt, että olisin kuulunut tähän porukkaan vuosia. On ollut myös mukava huomata, miten kurssimme Cursus Gloriosuksen yhteishenki paranee päivä päivältä. En malta odottaa tulevia vuosia yhdessä!

Anniina Parviainen



Cursus Invictuksen kuulumiset

Toisen opiskeluvuoden alku on ollut mielenkiintoinen ja varsin tapahtumarikas. Olemme siirtyneet fuksipalleroista uudeksi tuutorivuosisiksi ja alkaneet ottaa enemmän vastuuta niin opinnoissamme kuin vapaa-ajan hulinoidenkin järjestämisessä. Ensimmäinen koulupäivä oli tänä vuonna erilainen, mutta ei yhtään vähemmän jännittävä kuin viimeksi. Fuksien tapaaminen ja tanssikuvioiden hiominen takasivat hikikarpalot otsalle tälläkin kertaa.

Opiskelut ovat alkaneet viedä meitä pikkuhiljaa kohti omaa alaamme ja käytännön hommia, mikä on ollut raikas tuulahdus viime vuoden bio-opintojen työmaahan. Pientä alkukankeutta oli havaittavissa LYF:n tentin lähestyessä, mutta matalan

kynnyksen opiskelupiirit ja muut hyväksi koetut menetelmät auttoivat selvittämään haasteen (toivottavasti) onnistuneesti. Tällä hetkellä aloittelemme innoissamme PUF-kurssia, kurkimme hiukan huolestuneesti neurotieteiden kurssikirjaa sekä klikkailemme itsellemme klinikkakenkiä Zalandoilta ja odotamme malttamattomina avustusten alkua klinikassa. Kaiken kaikkiaan varmasti mielenkiintoinen vuosi tulossa!

Fuksivuoden aikaiset menoajat eivät ole vielä hyytyneet ja tanssilattioita on painettu ahkerasti tänäkin syksynä. Toogissa koettiin uuden sallitun asusteen tuomaa riemua, fuksimökillä tutustuttiin fukseihin totuuden ja tehtävän merkeissä ja kirsikkana kakun päällä suoritimme lähes 20 ihmisen voimin tutkinnot Jyväskylän Approilla.

”Oispa vielä fuksi” -huokausta on ollut kuultavissa Canthian käytävillä jo muutamaan otteeseen, sillä järjestävän vuosikurssin osa on vaatinut toisinaan veronsa. ”Hyvä hetki olla tuutori” -paidat tuntuivat erityisen ironisilta starttibileiden jälkeisenä aamuna klo 8 Yammerin ja SharePointin parissa. Palapeli tiimi on päässyt vauhtiin ja rikkonut Palapelien kävijäennätyksen suuren suosion saavuttaneilla Pallomeribileillään. Olemme hyvin kiitollisia hyvin pohjatyön tehneille vanhemmille vuosikursseille, teidän saappaisinne oli helppo astua!

Nyt otamme vielä kaiken ilon irti preklinikan vapaudesta ja jäämme jännittyneinä odottamaan, miten elämä tuleekaan muuttumaan ensi syksynä!

Terkuin

Maisa Halonen 😊



Cursus Propriuksen kuulumiset

Cursus Proprius aloitti tämän lukuvuoden intoa ja jännitystä täynnä. Bio-opinnot, neurotieteet ja kliininen



mikrobiologia olivat historiaa ja vihdoinkin alkoivat kauan odotetut, ja pelätytkin, klinikkavuodet! Täysin emme kuitenkaan ole raivanneet tietämme klinikkaan, vaan läpäistävänsä on vielä klinikkakynnys ja simulaharjoitukset (ja niitä sitten riittää..).

Simulan ympärillä tämä syksy aika lailla sitten onkin mennyt. Lähes joka aamu TASAN kahdeksalta alkavat harkat ovat pistäneet kurssilaistemme unirytmit aivan uusiksi ja ajatus siitä, että tätä se työelämä sitten on, kauhistuttaa monia. Fazer Food kuitenkin kiittää varhaisia aamujamme, sillä heidän aamupalamyöntinsä kukoistaa! Simulassa Kalle(je)n kanssa pakertaminen on toisinaan ollut raskasta, mutta vihdoinkin täysin omaan alaani liittyvät kurssit ovat motivoineen rutkasti enemmän kuin preklinikan kurssit.

Toinen motivaattori opinnoissa on ollut kandijuhlat ja candydateiksi valmistuminen! Näiden juhlien eteen on tehty (ja tullaan tekemään) paljon hommia, mutta tämä varmasti palkitaan ensi maaliskuussa, kun juhlapäivä koittaa. Suurimman työn näiden juhlien eteen ovat tehneet ihanat emäntä ja isäntä, Laura ja Kalle. Suuret kiitokset siitä heille. 😊

Vaikka hommia onkin tehty paljon, Propriuksen mahtava yhteishenki tekee kaikesta siitä helpompaa. Kun kaviteetti ei millään meinaa onnistua ja tuntuu siltä, että itsestä ei ole mihinkään, onneksi vieressä on kaveri, joka jaksaa kannustaa ja puustata itsetuntoasi (ja tarvittaessa lisäilmaa maskin sisään). Loossin seinän takaa kuuluva naurun remakka ja toisinaan myös kiro sanat muistuttavat aina siitä, että onneksi näitä hommia tehdään yhdessä ja vieläpä parhaimman kurssin kanssa <3

Liisa Hännikäinen

Cursus Dominicuksen kuulumiset

Nelonen melkein nuolaisi ennen kuin tipahti kouluvuoden alettua oletettua rauhallisemmin. Lukujärjestys piti sisällään lähinnä neulontaa ja virkkuuta, mutta kun klinikan alku alkoi lähestyä, meni Nelonen hetkeksi hypertensiiviseen kriisiin: ”Tänä vuonna pitää suorittaa 1000 eri seurantaa KYSillä, miten ne saadaan jaettua reilusti, meneekö excel-taulukko jumiin, mikä lista ja missä, tuleeko ensin etu- ja sitten sukunimi...?!?!”. Ylemmältä vuosikurssilta oli kaikunut huhuja varaussysteemin hankaluuksista, mutta yhdessä kivojen ja reilujen kurssikavereiden kanssa ongelma saatiin ratkaistua, ja klinikkasyksy lähti käyntiin. Nyt Nelosen on enää löydettävä KYSin sokkeloista oikea kandio/poli/leikkuri/Is16, ja onnistuttuaan seisottava kirurgiset hanskat suorana odottaen, että joku fiksu ja filmaattinen kirurgi käskisi toimia. Kukaan ei huomaa kandin läsnäoloa, kunnes herttaiset hoitajat tulevat pelastamaan tilanteen.

Klinikassa Nelonen virnuilee Simulaan päin omille fukseilleen, jotka innoissaan paikkaavat Kallen muovihampaita. Hah, mitä nuokin luulevat tietävänsä mistään! Todellisuudessa Nelonen toivoisi itsekin vielä pääsevänsä harjoittelemaan a) kontaktin painamista, b) muovin täppäystä, ja on salaa kateellinen kolmosille. Jos oikein tarkkaan katsot, saatat iltapäivän hämyssä nähdä Nelosen selkä kumarassa hiipivän Simulan puolelle nauttimaan Kallen erinomaisesta ko-operaatiosta.

Kouluvuoden pelastukseksi Nelonen uumoilee Canthian viiteen asti auki olevaa ruokalaa, jossa herkkuaterian äärellä potilaista ja päivän töistä puiminen, niin kiellettyä kuin se onkin, toimii vertaistukiterapiana väsyneille kandeille. Näлкäinen Nelonen leveilee kavereidensa kanssa kilvan, kuka milloinkin on joutunut odottamaan opettajaa kauimmin.

Kuitenkin Nelosen mielestä potilaat ovat ihania, kunnes ne sanovat olevansa jo tunnin myöhässä seuraavasta menosta tai kunnes niiden suusta pääsee #metoo:n kokoinen sammakko. Jälkimmäisen potilas saa anteeksi, jos tämän suu saa suoritevihon täyttymään. Ja voihan suun aina pestä puhdistuspastalla, RDA 250.

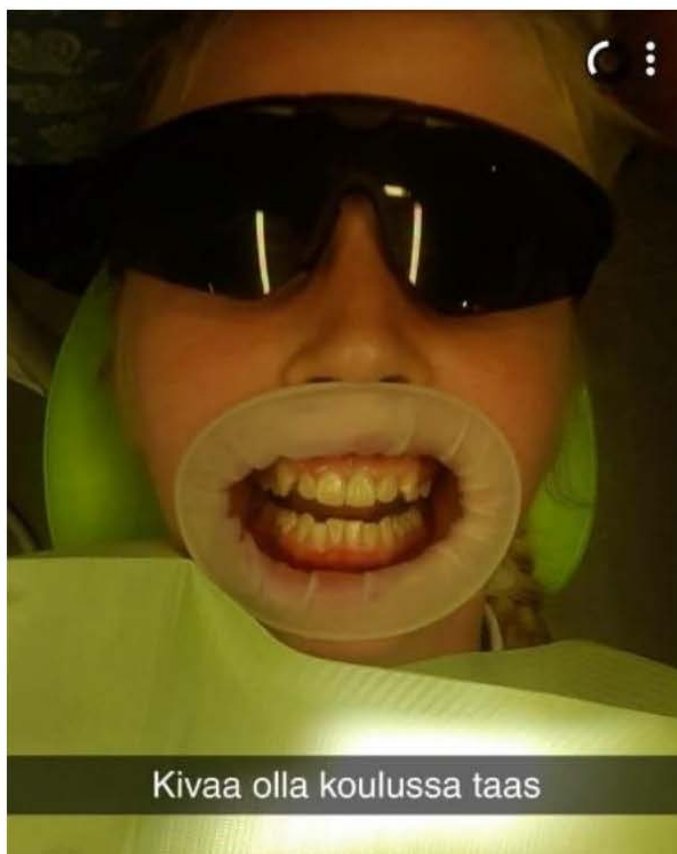
Jos Nelonen on ollut joskus menevä bilehile, ne ajat ovat mennyttä. Kymmeneltä illalla sänkyyn kaatuessaan Nelonen ihmettelee, miten joku voi olla nyt vasta laittautumassa iltaa varten. Nelosen arki-illat kuluvat nykyisin enemmän eläkeläis- kuin opiskelijatyylisiin: tv, teetä ja käsitöitä.

Vapaa-aikaansa Nelonen viettää pilvilinnoissa: huhut kertovat Amarin nuolen osuneen muutamiin, toiset taas etsivät sitä oikeaa mitä erilaisimpien tindertreffien merkeissä. Jotkut odottelevat kaihoisasti (lue: hieman jo aggressiivisesti) kosintaa,

muutama on hiljattain lipunut avioliiton auvoiseen satamaan, ja pääsipä Nelonen juhlistamaan kahvein ja herkuin kurssitoverinsa perheenisäystäkin! Eikä se taida jäädä ainoaksi tänä vuonna...

Kuntakynnystä Nelonen ei haluaisi vielä ajatella, se tuntuu olevan vielä tuhannen paikkauksen, juurihoidon ja jopa vaativan paron päässä. Silti Nelonen jo soittelee terveyskeskuksiin ympäri Suomen yrittäen kuulostaa uskottavalta kollegalta samalla tuijottaen suoritetaulukkoa toivoen suoritteiden lisääntyvän ajatuksen voimalla.

Kaikesta valituksesta huolimatta Nelonen nauttii elämästään, kauniista auringonnousuista ja -laskuista, joita koulumatkoillaan ehtii ihastella, ja näinä hetkinä hän uskoo selviävänsä tulevasta yhdessä ihanien ystäviensä kanssa. Hän jatkaa eteenpäin mielessään Haloo Helsingin sanat: "Mutta lupaan että huomina on joskus monen vuoden takainen!".



Anna Niemi

Cursus Festivuksen kuulumiset

Loppusuora - niin myös loppukiri on Cursus Festivuksen osalta jo alkanut. Vaikka osa kurssilaisistamme yrittikin soluttautua valefuksina joukkoon iloiseen, on viimeinen vuosi väistämätön tosiasia. Viimeinen vuosi tietää sitä, että kaikki asiat tapahtuu sitä kuuluisaa viimeistä kertaa. Näinpä kurssimme kuulumisiin täytyykin ottaa myös katsaus koko matkasta. Matka on ollut hieno, ja katse tulevaisuuteen kirkas!

- F** **Fuksivuosi.** Muutimme kaikki Kuopioon tähtäimessä hammaslääkärin ammatti, mutta pian huomasimme saavamme todella paljon enemmän, nimittäin kasapäin tapahtumia, rankkoja aamuja sekä uusia ystäviä. Opintoissa päänttäsimme anatomiaa ja ensimmäisen vuoden jälkeen sukulaiset luulivat meidän olevan jo alamme ammattilaisia, vaikka tosiasiasa suurin oppi itse hampaista taisi olla se, että sähköhammasharja on tavallista harjaa tehokkaampi.
- E** **Endodontia, kariologia, parodontologia ja niin edelleen.** Oppialat, joiden parissa alussa koimme yhteisiä epävarmuuden tunteita ja myöhemmin onnistumisen elämyksiä niin simulassa kuin klinikassakin.
- S** **Seminaari.** Viiteen vuoteen mahtuu monen monta seminaaria, joista tärkeimpänä ja erityisesti opettavaisimpana mainittakoon vuosittainen Ruotsin seminaarimatka eli pseudosymposium. Viimeinen vuotemme opintoja sisältää myös paljon kaikkia opintojamme kokoavia seminaareja.
- T** **Toogat.** Legendaarinen ja aina niin odotettu syyskuun juhla, jolloin pääsi värjötteleämään valkoisiin kääriytyneenä Vitriinille ja lopulta lämmittelemään saunaan muutaman tunnin ”tänä vuonna mähän en mene saunaan”-toitottamisen jälkeen. Vaikka Vitriinistä jouduimme luopumaan, toogaura silti huipentui tänä syksynä, kun saimme saapua toogiin tummanpuhuvissa toogissa ja tuntea itsemme vanhoiksi tanssilattialla.
- I** **Indonesia.** Ah niin kauan odotetun kurssimatkamme kohde. Pääsemme viimeisen kerran nauttimaan toistemme seurasta ja pistämään sekaisin Balin rannat. Odotukset matkan suhteen ovat korkealla ja olenkin varma, että saamme tästä kirsikan kurssimme kakun päälle.
- V** **Viisi.** Opiskeluvuosien määrä, joka samalla varmasti monelle on myös elämän parhaiden vuosien määrä. Opiskeluaika Kuopiossa ja osana Dentinaa on ollut erittäin antoisaa. Muistoja on kertynyt niin paljon, että tulevat vanhainkotiystävät varmasti pitkästyvät jo kahden ensimmäisen vuoden muistojen kuulemisen jälkeen.
- U** **Uudet tuulet.** Viimeinen lukuvuosi tietää paljon ajatuksia tulevista muutoksista. Tuulahdus pyyhkäisee tullessaan uuden työpaikan, uusia ihmisiä ympärille sekä monelle myös uuden kotikaupungin. Vaikka uudet tuulet ovat monelle odotetut, tuo se mukanaan myös eräänlaisen epävarmuuden tunteen.
- S** **Syvärit.** Tuo hiivatinmoinen projekti, jonka useat ensimmäisenä kesänä jo aloittavat, mutta jotka yllättävät lähes kaikki vitosvuoden syksyn alkaessa... Mutta ei hätää, pieni paniikki persiissä on usein juurikin se paras motivaattori!

Lopuksi haluankin kiittää hienosta matkasta niin omaa rakasta kurssiani kuin koko kurssimme puolesta muita denttarikursseja. Tehdään tästä vuodesta vielä ikimuistoinen!

Opiskeluintoa toivottaen,
Milla Lampinen
HL5



Cursus Ambitiosuksen kuulumiset

Huh miten aika hurahaa, muistan selkeesti kuinka viimeistelin Dentikkeliä histologian harkoissa :D Sen takia taikinkin sit olla yks jos toinenkin kurssi uusinnassa syksyllä, heh...

Meitä, vuonna 2013 opintotaipaleensa aloittaneita Cursus Ambitiosuslaisia ei enää valitettavasti voi bongata klinikalla eikä Cantsun käytävillä (mikäli erinäisiä kurssilta tippuneita yksilöitä ei lasketa...). Me ollaan tällä hetkellä jo ihan oikeesti sorvin ääressä! Okei, välillä ja aika useinkin on kyllä ikävä rentoa hengailua Canditoriumissa ja hajoilua kouluhommiin kurssikavereiden kesken... Voi niitä aikoja!!

Toukokuussa me Ampparit aka Cursus Ripattus jätettiin jäähyväiset koulunpenkille ja lennettiin kurssimatkalle Thaimaahan! Oli kyllä ihan huikee reissu!! Seikkailtiin Koh Samuilla ja Bangkokissa. Majotuttiin hulppeissa villoissa infinity pooleineen kaikkineen... Me kyllä ansaittiinkin ripaus luksusta rankan (?) koulurupeaman jälkeen.

Osa meistä alotti jo heti kesällä käytännön syventävän harjoittelun, joka kestää 6kk ja tehdään terveyskeskuksessa hammaslääkärinä työskennellen. Lokakuussa me vannottiin hammaslääkärinvala Snellulla, olipahan muuten upea tilaisuus! Itelläni harkka loppui jo hetki sitten ja saan pian lisensiaatin paperit käteen. Hassua, tää hetki tuntuu niin kaukaiselta 5,5 vuotta sitten Snellun suureen luentosaliin astuessa!

Vinkkinä vielä: Älkää ottako koulua niin vakavasti! Tärkeintä on opiskelujen kautta saadut uudet ihanat ystävät ja upeat kokemukset <3 Töitä kyllä ehtii tehdä ja suurin oppiminen tapahtuukin vasta työelämässä.

Vinkki 2: Syvärit tosin kannattaa alottaa ennen vitosen kevättä, meidän kurssi oli siitä huono esimerkki!

Tsemppiä kevääseen! ☺

Kiira Ristiluoma, Cursus Ambitiosus



Attendo 
Hammaslääkäri

Nauti työstäsi molemmin puolin

Haluaisitko nauttia
tinkimättömästi kaikista
hammaslääkärityön eduista?
Attendolla se onnistuu.

Tarjoamme mielenkiintoisia
työmahdollisuuksia
hammashuollon yksityisellä ja
julkisella sektorilla.

Attendon hammaslääkärinä päätät
itse, minkälaisen haasteiden
kimppuun milloinkin käyt.

Ota yhteyttä!

Vilma Vahtermo
040 548 2659
vilma.vahtermo@attendo.fi

Attendo 
Hammaslääkäri

Puheenjohtajalta

Hyvää syksyä ja oikeastaan hyvää lähestyvää joululomaa kaikille! Vuosi 2018 alkaa olla täpättynä ja kyytiin on jälleen otettu uusi fuksikurssi Cursus Gloriosus, tervetuloa vielä kerran denttari-perheeseen.

Kuluneeseen vuoteen on kuulunut kaikenlaista hohdokasta ja Dentinan 45. vuosijuhlista selvittiin vesivahingoita. On usein tapana sanoa kuinka mahdottoman nopeasti vuodet kuluvat ja tälläkin kertaa se on päässyt ainakin allekirjoittaneen yllättämään. Päivissä tekemistä riittää jo hampaan opintojen puolesta, mutta aktiivina vapaa-aikaa ja varsinkin tenttiin lukemiseen varattua aikaa tulee täytettyä kaikella muullakin mielenkiintoisella hommallalla. Onneksi olkoon hallitus ja toimihenkilöt 2019, never stop the madness. Harmillisesti tunteja on päivässä vain se sama vanha 24, mutta nukkumisesta ja sosiaalisiin suhteisiin kuluva ajasta voi melko helposti tinkiä. Tämä voi olla tutun kuuloinen toimintasuunnitelma monille, myös itselleni, mutta kaikessa vakavuudessa on tärkeää tunnistaa omien voimavarojen rajat ja muistaa olla itselleen armollinen.

Varsin tuoreena valtakunnallisena keskustelun aiheena on ollut korkeakouluopiskelijoiden opinnoissa jaksaminen ja mielenterveys. YTHS:n jonot ovat tunnetusti pitkät ja tahti sen kuin meillä opetuslinikassa tiivistyy. Keväällä toteutetun Dentinan hyvinvointikyselyn (N=121) perusteella hätkähdyttävät 62 % klinikassa olevista opiskelijoista on turvautunut tai harkinnut turvautumista terveydenhuoltopalveluihin stressin takia. Vastaava luku oli preklinikkalaisilla 26 %. Noin 95 % neljännen ja viidennen vuosikurssin opiskelijoista kokee opinnot joko melko raskaaksi tai erittäin raskaaksi. Kriittisyys omaa koulutusohjelmaa kohtaan oli kasvanut, opiskeluinto oli heikentynyt, kilpailupaineesta johtuvaa stressiä alkoi esiintymään enemmän, määräaikojen aiheuttama paine lisääntyi huomattavasti. Kaikki nämä siis siirryttäessä prelinikasta klinikkaan. Epäonnistumisen pelko ja ahdistus opiskeluun liittyvistä asioista kasvoivat samoin kynnyksen toisella puolella. Toisaalta denttarit kokivat, että klinikassa mieltä painavista ongelmista tai opiskeluasioista oli vähän helpompi puhua ja että opintojen sisällöt olivat motivoivampia eli opinnot kuitenkin kiinnostavat enemmän ja kurssihenki tiivistyy entisestään. Tulokset ovat osaltaan hätkähdyttäviä, mutta ne eivät oikeastaan eroa valtakunnallisista tuloksista (Suomen



Hammaslääkäriliiton ja Suomen Hammaslääketieteen Opiskelijainliiton opiskelijoiden hyvinvointi ja tulevaisuuden suunnitelmat -tutkimus, 2016). Alamme vaatavuutta sekä itsestään ja toisistamme huolehtimisen tärkeyttä ei voi liikaa korostaa.

Meillä Kuopiossa erityisesti klinikan opetusresurssi puhututtaa ja se onkin ollut tämän vuoden, oikeastaan useamman vuoden, ehdottomasti tärkeimpiä edunvalvontatöitä Dentinan puolella. Viime keväänä toimitimme tärkeän viestin yliopiston ylimmille portaille ja saimme vastakaikuna sovittua historiallisia vaikuttamisen paikkoja. Opettajien henkilötyövuosissa ei kuitenkaan lopulta näyttäisi olevan kovin suuria eroja, kun vertaillaan Kuopiota muihin kaupunkeihin, vaan opetusklinikan arjessa ajoittain näkyvä opettajavajaus johtunee muista syistä, joista käydään hyvin tiukkaa keskustelua. Ainejärjestön vaikuttavuudesta, asemasta ja tehtävästä voi olla montaa mieltä, mutta sen rooli opiskelijoidemme edunvalvontajärjestönä on kiistaton ja toivonkin, että tämä ei olisi kenellekään epäselvää. Yhdessä olemme vahvempia. Ei siis unohdeta pitää kiinni toisistamme, sillä se luo pohjan tulevalle kollegiaalisuudelle. Huhujen mukaan töitä ehdimme kaikki tehdä mielin määrin, mutta pikajuoksun sijaan muistetaan se maraton.

Kiitokset koko jäsenistölle tästä vuodesta, se on todella ollut opettavaisimpia vuosia omassa elämässäni. Ei täällä kukaan ole yksin ja kaikkea ei pidä tehdä yksin.

Olli Auvinen, HL3

Puheenjohtaja, Dentina ry



Huoli parhaan ystävän suusta

Teksti: Konsta Naumanen HL3

Järjestömme puheenjohtajalla se on normaalia pidempi, kun taas liikuntavastaavalla se on hieman normaalia karvaisempi. Puhutaanpa siis hetki koirista!

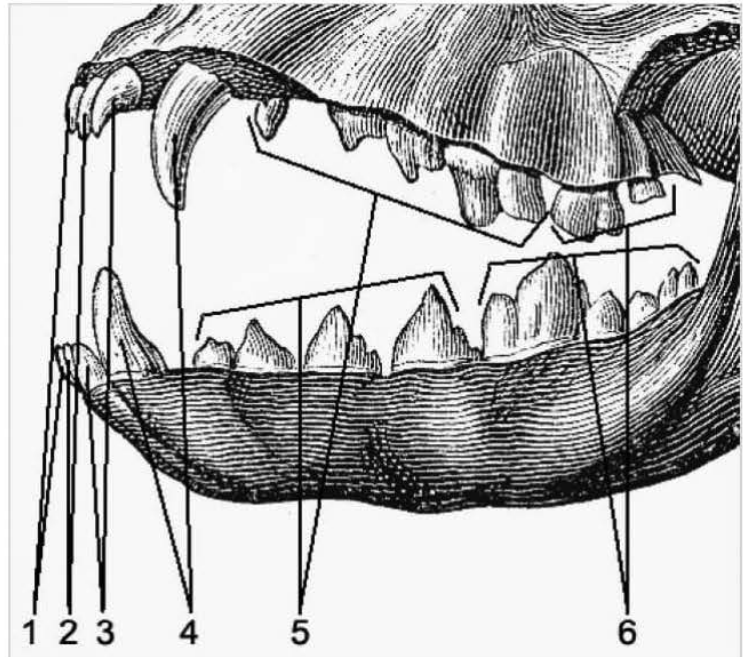
Canis lupus familiaris, koira eli doge on kesyyntynyt

sudesta Dentinalaistenkin perheenjäseniksi. Dentikkelin toimitus otti selvää jäsenistömme koirista sekä tutustui hieman tarkemmin eläinhammaslääketieteeseen. Kaikille koiranpennun omistaneille on tuskin jäänyt epäselväksi, kuinka ylpeinä pienet karvapallerot kokeilevat uusia hampaitaan. Pennulle puhkeaa 28 maitohammasta 4-8 viikon ikäisenä, josta ne vaihtuvat vaiheittain 2-6kk ikäisenä 42 pysyvään hampaaseen. Vaihdonn aikana ikenet voivat olla erityisen arat tai kutisevat, mikä provosoi pentuja kokeilemaan hampaitansa entistäkin lujemmin kaikkeen liikkuvaan ja liikkumattomaan.

Koirien suunterveydestä

Koiran suu on terve, kun se ei haise pahalta. Suun limakalvot ja ikenet ovat ehjät, tasaiset ja vaaleanpunaiset (lukuun ottamatta normaaleja pigmenttiläiskiä), eivätkä ne ole tulehtuneet tai vuotavat. Suusairaudet oireilevat koirilla suun pahana hajuna, lisääntyneenä kuolaamisena, suupieliin ja suun hankaamisena ja raapimisena, suun limakalvovaurioina, epämuodostumina, kasvaimina sekä verenvuotoina ikenissä. Periapikaalinen tulehdus voi aiheuttaa paiseen koiran poskeen tai silmän alle. Koiran suu voi olla myös normaalia limaisempi ja ruoka ei välttämättä maistu normaalilla tavalla.

Koirille tehtävä anti-infektiivinen parodontologinen hoito eli "hammaskiven poisto" on tuttu toimenpide eläinlääkärin vastaanotolla. Plakkia kertyy ja retentoituu koirienkin hampaistoon aiheuttaen gingiviittiä ja parodontiittiä. Koirista yli 80% sairastuu jossakin elämänsä vaiheessa parodontiittiin (R.B. Wiggs, H.B. Lobprise. 1997). Koiran hampaiden kotihoito on hyvin tärkeää, sillä hammaskiven



poiston jälkeen kotihoidon laiminlyönnillä koiran hampaat saavuttavat ennen hoitotoimenpidettä olleen tason jo noin kolmessa kuukaudessa (Gorrel and Pierrel. 1999). Hyvää kotihoitoa on koiran hampaiden säännöllinen harjaus ja kovan purtavan, kuten puruluiden tarjoaminen koiralle. Ihmisten hammastahnat eivät sovellu koirille, vaan karvakavereillemme on kehitetty myös omia entsyymipohjaisia hammastahnoja.



Pahiten hammaskiveä muodostuu yleensä yläleuan kulmahampaisiin, premolaareihin ja molaareihin, joten näitä alueita on hyvä pitää silmällä erityisen tarkasti.

Karies on koirilla suhteellisen harvinaista. Eräessä tutkimuksessa 5,3% koirista todettiin kariesta vähintään yhdessä hampaassa (Hale FA. 1998). Vertailun vuoksi joka kolmannella vähintään 30-vuotiaalla suomalaisella ihmisellä oli ainakin yksi kariksen vuoksi korjaavaa hoitoa vaativa hammas (Terveys 2000). Koirien ruokavalio sisältää luonnollisesti vähemmän kariekselle altistavaa sokeria, mikä osaltaan selittää koirien kariksen vähyyden verrattuna ihmisiin. Valitettavan usein karies todetaan liian myöhään ja hammas joudutaan juurihoitamaan tai useammin poistamaan. Koira, jolla on suussaan pidemmälle edennyt karies, voi vaikuttaa nälkäiseltä, muttei syö juurikaan mitään.

Muita hammaslääketieteellisiä vaivoja koirille aiheuttavat erilaiset traumat, stomatiitti ja suun alueen tuumorit, jotka ovat melko yleisiä. Koirilla esiintyy myös purentavirheitä, mutta niitä korjataan harvoin, ellei niistä ole merkittävää haittaa koiran elämän laatuun. Normaalipurentoja on erilaisia kuonon pituudesta riippuen mutta pääperiaate on, että purenta tulisi olla leikkaava. Jos koiralla on purentavika, sitä ei pidä käyttää jalostukseen.

Ihmishammaslääketiede ja Koirat

Oulun yliopistossa tutkitaan koirien käyttöä hammaslääkärinä pelkävien potilaiden rauhoittelussa. Yle uutisoi aiheesta noin vuosi sitten. Dentikkelin toimituksessa kansainvälisen pilottitutkimuksen tuloksia odotellaan kieli pitkällä.

(<https://yle.fi/uutiset/3-9705129>)

Myös Itä-Suomen yliopiston hammaslääketieteen ja farmasian yksiköt virittelevät yhteistyötä koiratutkimuksessa Helsingin yliopiston eläinlääketieteellisen

kanssa. Koiralla on nisäkkäistä kolmanneksi tarkin hajuaisti (1. Norsu, 2. Rotta, 3. Koira) ja se on 44 kertaa tarkempi kuin ihmisellä. Haisteluun koulutettuja koiria on jo aikaisemmin käytetty mm. diabeetikoiden sokeritasapainon haistamiseen ja syövän haistamiseen virtsasta. Laitoksemme tutkimus keskittyy suusyöpädiagnostiikkaan syljestä. Tutkimus on suunnitteluvaiheessa. Jos tutkimustulokset ovat lupaavia, vaatii Dentikkelin toimitus opetusklinikkaa hankkimaan koiran (tai koiria). Syöpää haistavista koirista lisää <https://yle.fi/uutiset/3-9516863>, <https://yle.fi/uutiset/3-8613567>

Mitä kuuluu jäsenistömme koirille?

Pyysimme kuvia ja tietoja jäsentemme koirista ja niitä tuli runsaasti. Suurkiitos kaikille tietoja ja kuvia lähettäneille! Jos olet hankkimassa koiraa opintojesi keskelle voit lukea kanssaopiskelijoiden kokemuksia koiraelämästä ja siitä, mikä on ollut erityisen mukavaa, ja mikä taas tuonut lisähaasteita, joihin kannattaa kiinnittää huomiota koiraa hankkiessasi.



Koiran nimi: Kake

Ikä: 3 vuotta

Rotu: bostoninterrieri

Mikä on parasta koirassasi: Kake on aina innokkaana menossa mukana ja iltaisin rauhoittuu viereen sohvaperunaksi.

Mikä tuottaa eniten haasteita koiraelämän ja opiskelun yhdistämisessä: Kaken huomion ja ulkoilun tarve menee omien menohalujen edelle.

Omistaja: Kati Mielonen HL1

Koiran nimi: Rambo

Ikä: 11kk

Rotu: keskikoinen villakoira

Mikä on parasta koirassasi: Rambo on ärsyttävän älykäs elukka, joka vedättää ihmisiä halunsa mukaan. Tietää temput ja tekee ne silloin kun kokee huvitusta. Ahne kuin labradorinnoutaja, syö myös salaattia. Parasta koirassa on koko perheen yhdistäminen, yhteinen vastuu on tehnyt hyvää perheen lapsille. Rambo rakastaa lapsia ja lapset sitä.

Mikä tuottaa eniten haasteita koiraelämän ja opiskelun yhdistämisessä: Rambo asuu kotonamme Vantaalla. Opiskelut eivät siis häiriinny koirasta, vaikkakin koti-ikävään auttaisi koiran raapiminen Kuopiossa.

Omistaja: Katariina Miettinen HL1



Koiran nimi: Hubba Bubba

Ikä: 1 v 5 kk

Rotu: Basset hound

Mikä on parasta koirassasi: Ihmisläheisyys, edes suihkussakaan et ole yksin. Eikä ole parempaa tapaa nukkua päiväunia kuin poski vasten bassetin poskea.

Mikä tuottaa eniten haasteita koiraelämän ja opiskelun yhdistämisessä: Eroahdistus. Hubba viihtyy yksin max 6 h päivässä ja sen jälkeen alkaa järkyttävä sumutorvimainen ulvonta, joutuu naapureiden hermot koetukselle.

Omistaja: Rosa Korhonen, opettaja

Koiran nimi: Luigi

Ikä: 5

Rotu: Chihuahauhauhuuauhuaha

Mikä on parasta koirassasi:

Hyvin ihmisläheinen, seurallinen ja kulkee mukana helposti repussa.

Mikä tuottaa eniten haasteita koiraelämän ja opiskelun yhdistämisessä:

Haluaa aina syliin kun yrittää opiskella, opiskeluergonomia kärsii.

Omistaja: Lalle HL5 ja Milla FA3

(uusioperhe/yhteishuoltajuus)



Koiran nimi: Justus

Ikä: 1 vuotta

Rotu: Suomenlapinkoira

Mikä on parasta koirassasi: Jusu on maailman kiltein koira kotona, joskin lenkillä pyöräilijät ovat pahimpia vihollisia ikinä. Parasta on ulkoilu yhdessä ja extrafluffy karvoitus.

Mikä tuottaa eniten haasteita koiraelämän ja opiskelun yhdistämisessä: Aikataulujen sovittelu siten, ettei koiran tarvitsisi olla yksin. Ja pyöräilijät.

Omistaja: Konsta Naumanen HL3, Dentina Ry:n Liikuntavastaava ja Laura Leppänen PR4



Koiran nimi: Tiitus

Ikä: 10 kuukautta

Rotu: Pitkä, karvainen mäyräkoira

Mikä on parasta koirassasi: Todella huvittava ja toisinaan oikeastaan raivostuttava luonne. Tiitus osaa kyllä kertoa hyvin selväsanaisesti, mitä mieltä se on erinäisistä asioista ja mitä se juuri sillä hetkellä haluaa. Uskokaa tai älkää, mutta koirat osaavat myös ilmeillä kertoa yllättävän paljon asioita. Meillä kotona käsitteeksi on alusta alkaen kehittynyt "syyttävä tuijotus", joka kuvaa hyvin Tiituksen perusilmettä aina, kun teet jotain näistä: 1. Et anna ruokaa sillä sekunnilla, kun nälkä iskee. 2. Katsot puhelinta, etkä Tiitusta. 3. Pissalenkille

lähteminen venyy. 4. Et huomaa jalkojen juureen kannettua lelua. 5. Puet päälle jotain muuta, kuin koti- tai lenkkivaatteita. 6. Teet yleisesti mitä tahansa ja jätät Tiituksen huomioimatta.

Mikä tuottaa eniten haasteita koiraelämän ja opiskelun yhdistämisessä: Elämän aikatauluttaminen yleisesti. Meistä toinen tekee töitä kokopäiväisesti ja toinen taas opiskelee sekä hoitaa Dentinan asioita. Onneksi molemmilla ei ole järjestöhommia ja työkin joustaa tarvittaessa, koska varhaisin pentuaika oli aikamoista kalenterointia välillä. Parhaamme olemme tehneet, että Tiituksen yksinäiset päivät eivät veny liian pitkiksi meidän ollessa poissa, mutta silti muutamia kertoja kotiin palatessa vastassa on ollut muutama tuhottu kenkäpari, järsitty johto ja pissat keskellä sohvaa siinä kohdassa, missä itse istut mieluiten. Jos tuo koira osaisi puhua, niin se luultavasti käyttäisi kyllä kiro sanoja aivan hävyttömän paljon.

Omistajan: Olli Auvinen HL3, Dentina Ry:n puheenjohtaja ja
Roosa Hänninen, työnainen

KuoLOn korahdus

Lämmin kiitos Dentialle kuulumisista edellisessä ainejärjestölehdessämme Kystassa! Perinteikkään yhteistyömme hengessä saimme vastineeksi palstatilaa myös Dentikkelissä. Mukava kuulla, että rakas sisarainejärjestömme kukoistaa ja voi hyvin. Erityisen onnelliseksi meidät teki panostus hyvinvointiin ja keskivartalon vahvistukseen.

Sohvadraamaa on koettu myös Canthian puolella, kun virastomestarit eräänä syksyisenä iltapäivänä olivat tyhjentämässä Mikron käytävää ja työntämässä rakasta omaisuuttamme jätessäkkiin! Onneksi allekirjoittanut sattui paikalle juuri H-hetkellä. Valitettavasti käytävän sohva ja tuolit olivat kuitenkin jo RIP ja matkalla kohti roskalavaa. Tämä lienee jonkin paloturvallisuussäädöksen syytä, valitettavasti ilmoitus käytävän tyhjentämisestä ei koskaan tavoittanut jäsenistöä tai KuoLOn johtoa. Onneksi omaisuus on suurimmilta osin saatu nyt pelastettua toimistolle, jossa on toistaiseksi mukavan tiivis tunnelma.

Tasapainoinen elämä on tärkeää ja sen vuoksi KuoLOn lokakuussa vietetyn hyvinvointiviikon ja marraskuun ensimmäisenä viikonloppuna järjestetyn Pseudon jälkeen voimme sanoa olotilamme olevan noin plusmiinus nolla. Talven lähestyessä olemme tahtoneet myös huolehtia jäsenistön pysymisestä lämpimänä ja paleltumia estävätkin uuden karheat KuoLO-tuotteet kollareineen ja huppareineen. Myös herkku-apro lähestyy, jotta talvivarastojen ja rasvakerroksen kerrytys olisi helpompaa. Lämmikettä pimeneviin iltoihin tuovat myös useat tastingit ja vierailu RPS panimolle! Toki myös lihastyö itsessään lämmittää ja viime viikolla juostiinkin syyskymppiä poikkitieteellisessä hengessä. Myös KuoLOn jooga ja spinning jatkuvat läpi syksyn.

KuoLOn yleiskokousta vietetään torstaina 22.11., jolloin mm. valitaan uusi hallitus vuodelle 2019! Tämän vuoden hallitus ja virkailijat kiittävät Dentinaa hedelmällisestä yhteistyöstä, toivottavasti jatkamme sitä myös tulevaisuudessa!

Henki hyvänä,

Henna Räisänen

puheenjohtaja, KuoLO ry



Vaihtoon lähteminen – haastattelu vaihtarielämän kokeneelta

Vaihtoon lähteminen kiinnostaa monia, mutta tietoa siitä tipahtelee etenkin preklinikkaan varsin vähän. Aihe kuitenkin kiinnostaa monia, joten toimittajamme onki yhden onnekkaan vaihdossa käyneen denttarin käsiinsä ja pääsi esittämään mieltään askarruttavia kysymyksiä. Vielä kerran, kiitos paljon haastateltavallemme. :)

Kuka olet, vuosikurssi?

-Sonja Isohanni, edustan vuosikurssia 2013, eli kaippa virallisesti HLn, epävirallisesti HL5.

Milloin olit vaihdossa, missä, kuinka kauan?

-Olin vaihdossa syyslukukauden 2017 Uumajan yliopistossa, Ruotsin luvatussa ihmemaassa. Niille, joilta maantiedon tunnit ovat jääneet väliin, Uumaja sijaitsee Ruotsin itärannikolla, melko lailla Vaasaa vastapäätä.

Miten vaihtoon hakeminen tapahtui, millainen hakuprosessi oli?

-Uumajaan voi hakea kahta reittiä, Nordlysin kautta virallisesti, mutta olin juuri sopivasti myöhässä, että haku oli loppunut ja täydennyshakua ei sinä vuonna järjestetty, joten hain kohteeseen freemover-hakijana. Tämä on vaihtoehto silloin, kun yliopistojen välillä ei ole virallista vaihto-opiskelusopimusta tai myöhästyy virallisesta hausta. Minun piti itse suorittaa kaikki paperityöt ja hakea yliopistoon virallisessa haussa, mutta kansainväliseen ohjelmaan. Näistä kannattaa olla yhteydessä kohdeyliopiston koordinaattoriin. Leena Lampisenkin ovi tuli kovin tutuksi.

Miksi lähdit vaihtoon? Entä oliko sinulla jotain ennakko-odotuksia?

-Lähinnä hetken mielijohteesta. Anton Mustonen oli ollut siellä vaihdossa, ja ei kuulemma ihan tympeä paikka ollut. Kaipasin jotain irtiottoa, ja ruotsin kielen kirjallinen kurssi oli jollain konstilla päästävä läpi.

Millainen kokemus vaihto itsessään oli? Plussia, miinuksia? Täytyivätkö odotukset?

-Kokemuksena erittäin hyvä, en vaihtaisi kyllä tätä kokemusta. Uumajaan kannattaa hakea erityisesti syyslukukaudeksi, jolloin siellä pyörii mm. kirurgian ja parodontaalikirurgian kurssit. Pieniin eroavaisuuksiin esimerkiksi klinikan toiminnan

suhteen kannattaa varautua. Kansainvälisiä opiskelijoita Uumajasta löytyy todella paljon, ja tekeminen ei siellä lopu kesken. Miinuksena ehkä todettakoon se perinteinen Ruotsin tervetuliaislahja suomalaiselle, eli iltakaljoja ei pysty hakemaan lähikiskalta vaan pitää suunnata Systembolagetiin.

Mitä käytännössä teit vaihdossa opiskelujen näkökulmasta? Saitko tehdä käytännön työtä? Saitko siitä opintopisteitä tai hyväksilukuja?

-Sain kliinistä hoitoharjoittelua hyväksiluettuja. Uumaja on niitä harvoja paikkoja, joissa saa tehdä kliinistä, ja olivat hyvin vastaanottavaisia. Kirurgiaa tuli tehtyä paljon. Hyvänä bonuksena parodontologinen flap-leikkaus, jota ei kandit täällä pääsekään tekemään. Opintopisteitä kertyi lähes 40, eli Kelankaan kanssa ei tarvitse vääntää kättä. Ruotsin kirjallinen koe piti tosin suorittaa Suomessa, mutta kyllä se läpi meni, joko taidolla tai säälillä.

Oliko vaihtokohteen hammaslääketieteen koulutuksessa merkittävää eroa meidän koulutukseemme verrattuna? Tuliko esiin mitään yllättävää tai mielenkiintoista?

-Klinikkatunnit oli jaoteltu oppiaineiden mukaan, ei siis ollut varsinaista kokonaishoitoklinikkaa. Koulutus on lyhyempi ja opinnäytetyölle oli varattu lukarissa aikaa. Klinikassa oli summerit, joilla sai kutsuttua itselleen hoitajan paikalle, sekä klinikka tehtiin läpi koulutuksen parityönä.

Tehkää syvärit ajoissa.

Millaista vaihtokohteen opiskelijaelämä oli verrattuna Suomen opiskelijaelämään?

-No alkoholin nautiskelu oli halvempaa ns. opiskelijakuppiloissa. Näihin kekkereihin ei siis päässyt ilman ainejärjestön jäsenyyttä. Muuten luennoiltaan ei ollut Suomesta kovin poikkeava. Aivan ihana juttu oli Aurelia-huone, joka oli täytetty kirkasvalolampuilla. Ei paljoa kaamosmasennus haitannut! Opiskelijalounastahan siellä ei ole, eli omat eväät piti tuoda kouluun, ellei halunnut maksaa lounaasta 7-10 euroa.

Paras muisto vaihdosta?

-Yksikään ihana muisto ei nouse erikseen esille, mieleen kuitenkin nousee kurssikavereiden kanssa vietetyt yhteiset illat, uudet ystävät ja ruotsalaisten omituisuudet.

Vinkki/vinkkejä vaihtoon lähtevälle?

Iloinen mieli! Ei kannata lannistua kielimuurin tai pienten vastoinkäymisten vuoksi.

Rigor Mortis ja parentafysiologinen hoito

Rigor mortis on vaiva, josta lähes kaikki ihmiset kärsivät elämänsä aikana. Yleisimmin rigor mortiksen oireita ovat lisääntynyt lihasjäykkyys (etenkin parentaelimistössä), puhumiskyvyn menetys, tajuton olotila ja yleinen vastaamattomuus ulkoisille ärsykkeille, kuten kosketukselle, valolle tai äänelle. Riski vaivan ilmenemiseen lisääntyy yksilön iän myötä ja vaiva voi myös ilmetä jonkin sairauden tai onnettomuuden jälkitilana. Vaivan onnistuneeseen hoitoon vaaditaan usean terveydenhuollon ammattilaisen samanaikainen työpanos, kuten fysioterapeutin kuntoutus ja hammaslääkärin parentafysiologinen hoito. Jos tilaa ei saada parannettua, tauti etenee ja syntyy uusia oireita, kuten toimintakyvyn heikentymistä, kehon lämpötilan laskua, kalpeutta ja kudosten nekroosia.

Rigor mortiksen diagnoosin tekee pääsääntöisesti lääkäri, mutta hammaslääkärin täytyy osata tunnistaa tauti, jotta vaivasta kärsivä potilas osataan toimittaa oikeaan hoitoon nopeasti. On tärkeää, että tila diagnosoidaan tarpeeksi ajoissa, sillä vaivan hoito vaikeutuu mitä pidemmälle patogeneesi etenee. Oikea-aikaisen diagnoosin tekemistä vaikeuttaa se, että potilaat eivät yleensä itse huomaa vaivaa ja siitä johtuvia oireita.

Kun vaiva on diagnosoitu, tulee potilaan hoito aloittaa välittömästi, sillä taudin tila ja vakavuus saattavat pahentua jo muutamassa tunnissa, riippuen ympäristön kosteudesta ja lämpötilasta. Lääkäri antaa vaivaan asianmukaisen lääkityksen, pääasiassa lihasrelaksantteja (esim. titaanidiini 6-24mg/vrk) ja ilmanraikastimia (kuten Coral Reef 15ml/vrk). Lääkinnällistä hoitoa seuraa yleensä hammaslääkärin parentafysiologinen hoito syömisfunktion palauttamiseksi, ennen kuin potilas ohjataan fysioterapeutille muun kehon kuntouttavaan hoitoon. Potilaan toimintakyky on yleensä aina heikentynyt vaivan vuoksi, joten ennen fysioterapeutin hoitoa tulee muiden kiireellisempien hoitojen aikana potilaan liikuttamisessa olla mukana aina vähintään yksi läheinen tai henkilökohtainen hoitaja.



Rigor mortiksesta kärsivän potilaan haastattelussa tulee muistaa olla eloisa ja kuunnella tarkkaan potilasta

Hammaslääkäri aloittaa potilaalle parentafysiologisen hoidon, jonka tarkoituksena on palauttaa parentaelimistön normaali toiminta lihasjäykkyys poistamalla. Hoitokäynnin alussa tulee potilaalta kerätä esitiedot joko lomakkeella tai haastatteleamalla. Ellei potilas ole sattumoisin aikaisemmin päivällä kerennyt täyttää esitietolomaketta, voi sen täyttäminen vaivan alettua olla hankalaa. Tällöin potilasta tulee haastatella. Jos verbaalinen kommunikointi ei potilaan kanssa onnistu, tulee tiedot kerätä potilaan elekielestä tai olemuksesta (kudoksia katselemalla ja palpoimalla esim. elintavat, ikä, omahoitotottumukset, traumaperäiset leukaluupuutokset, jne.). Näiden tietojen perusteella hammaslääkäri suunnittelee parentafysiologisen hoidon.

Esitietojen keräämisen ja hoidon suunnittelun jälkeen tulee potilaan suostumus hoitoon varmistaa. Jos verbaalinen kommunikointi ei potilaan kanssa onnistu, on hiljaisuus yleensä myöntymisen merkki. Lähes aina potilas suostuu hoitoon.

Hoito aloitetaan parentalihaksiston kunto huomioiden niiden rentouttamisella. Ensin tulee molemmiin puolin päätä hieroen rentouttaa m. masseter ja m. temporalis. Rentoutus tulee tehdä varoen, sillä potilaan iho saattaa olla tilan vuoksi hauras ja herkkä irtoamiselle, jos käyttää liikaa voimaa. Lihaksiston rentouttavan hoidon aikana tulee käyttää oikeanlaisia suojarusteita, kuten koko naaman peittävää roiskeilta suojaavaa maskia ja tuplahanskoja. Kun suurimmat parentalihakset on rentoutettu, tulee suun avaus tarkastaa. Jos avaus on selvästi suurentunut, voidaan siirtyä myös kasvojen alueen pienempien lihasten rentouttamiseen. Hoidon aikana potilaan tilaa ja hyvinvointia tulee kysymällä varmistaa. Yleensä hiljaisuus kertoo siitä, että potilaalla on kaikki hyvin ja hoito etenee normaalisti.

Komplikaatiotilanteissa potilas yleensä äkillisesti älähtää tai puraisee hoitavan hammaslääkäriä sormeja hoidon aikana, ja se voi tarkoittaa kahta asiaa:

- 1) Lääkäri on tehnyt väärän diagnoosin ja potilas ei kärsi rigor mortiksesta (oireiden taustalla esim. hypotermia tai paha krapula). Tällöin hoitoa tulee mukauttaa potilaan oikean sairauden oireiden helpottamiseksi (esim. hypotermiassa lämmin suihku ja krapulassa aspiriini 500mg).
- 2) Potilas kärsii rigor mortiksesta, mutta sen lisäksi sairastaa joko sieniperäistä zombitautia tai on riivattu. Tällöin hoitotilanne tulee keskeyttää ja potilas tulee ohjata erikoissairaanhoidon piiriin, jossa lisätaudin luonteesta riippuen hoitoa jatkaa joko Rick Grimes tai paavi.

Jos komplikaatioita ei tule, saadaan potilaan vaiva yleensä hoidettua jo ensimmäisellä hoitokäynnillä. Hoidossa ollaan onnistuttu, jos potilaan suun avaus on kasvanut syömisfunktion edellyttämään suuruuteen. Puhumiskyky ei parannu vaivan alettua, joten sitä ei tarvitse huomioida hoidon onnistumista arvioidessa. Hoitokäynnin päätteeksi tulee hammaslääkärin vastata potilaan esittämiin kysymyksiin ja opastaa potilasta purentalihasten omatoimisiin lihaskuntoutusliikkeisiin. Hoitokäynnin jälkeen purenta- ja syömisfunktio ovat yleensä palautuneet ja hammaslääkärin tulee kannustaa potilasta välittömästi ruokailemaan, vaikkakin potilaiden ruokahalu on yleensä rigor mortiksen vuoksi heikentynyt.

Kirjoittanut:

Purentafysiologian ja protetiikan erikoishammaslääketieteen kandidaattikokelas,
Ella K.

KUOPION URHEILUFYSIO

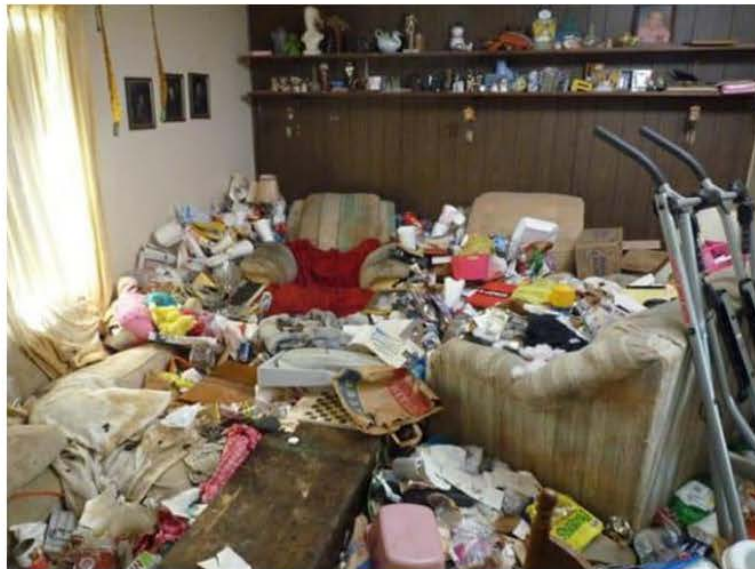


Denala uudistui:

Remontti lisäsi hampaan opiskelijoiden hyvinvointia

Kahvihuoneemme ja toimistomme Denala päätettiin uudistaa ja remontoida keväällä 2018. Denala uudistui radikaalisti. Ennen KYY:n kahvilana toimineesta tilasta heivattiin pois kaksi lavuaaria, kaappeja, hyllyjä, vanhat sohvot ja kuorma-autollinen turhaa krääsää ja vanhaa elektroniikkaa. Vaihdossa tilalle ostimme seinän, hankimme yliopiston tilapalveluista pöydän, tuoleja ja kaapin säilytystilaksi.

Pois heitetyn sohvan tilalle oli saatava uusi sohva, mutta budjettisyistä päädyimme käytettyyn, joka löytyi meille sopivaan hintaan (ilmaiseksi) nettikirppikseltä. Sohva



siirrettiin Denalaan kontrolloidun testiryhmän koeistumista varten. Hallituksemme sohvanhankintatoimikunta kuitenkin joutui pitämään hätäkokouksen testiryhmän lausuntojen perusteella koskien jäsenistömme keuhkojen ja ihon hyvinvointia. Testiryhmä löysi myös sohvan vasemmasta anteriorisesta jalasta suuren fraktuuran, joka amputoitiin ja korjattiin proteesilla. Proteesin ja pehmusteiden kunnon aiheuttamat komplikaatiot ajoivat kuitenkin sohvanhankintatoimikuntamme Ikeaan ostamaan uuden, ehjän ja homevapaan sohvan.

Pian uuden sohvan hankinnan jälkeen huomattiin, että järjestöllä oli nyt kaksi sohva, eikä vanha paskaläjä ollut hävinnyt itsestään. Dentina kannattaa vihreitä arvoja, joten sohvan polttamista tai hylkäämistä vaivihkaa rakennustyömaan jätelavalle ei edes harkittu. Heti seuraavana aamuna aktiiviset Sohva kaatopaikalle -toimikunnan jäsenet siirsivät sohvan Kuopion jätekeskukselle, josta alkoi Dentinan liikuntasektoria vavisuttavasti mullistanut uusi aikakausi.

Vastapalkaksi jätteenotto- ja bioturvallisuusmaksusta ja sohvan bioturvallisesta kierrättämisestä kaatopaikalta löytyi aarre. Eräälle jätelavalle oli hylättynä jätetty AB-DOer Twist™ - keskivartalon harjoittelulaite. Sohvan kierrättäjämme pakkasivat AB-DOer Twist™:n mukaansa ja AB-DOer Twist™ sijoitettiin remontoituun Denalaan uuden sohvan viereen. AB-DOer Twist™ on ollut siitä lähtien kovassa käytössä tuottamassa suoraselkäisiä, hyväryhtisiä sekä hyvinvoivia Denttareita.

Tulevat hallitukset tulevat pähkäilemään, kuinka Denalan viihtyvyyttä voisi lisätä entisestään. Mm. istumapaikkoja kaivataan kipeästi lisää. Myös pahvikierrätykseen on kehitettävä ratkaisu. Uusi valkoinen seinä olisi myös erityisen hieno, jos se olisi turkoosi ja sitä koristaisi iso Dentinan logo. Lisäksi uutta seinää voisi hyötykäyttää ripustamalla siihen valkotaulun, johon voisi kirjoittaa tärkeää informaatiota ja toteuttaa itseään kuvataiteen muodossa.



Teksti: Konsta Naumanen HL3
*Osa artikkelista on julkaistu KuoLO:n opiskelijalehti KYSTA:ssa nimellä Kuulumisia Denalasta.

Millaista on opiskella hammaslääketiedettä?

Opintojen polku pienestä ja viattomasta lukiolaisesta kokeneeksi hammaslääkäriksi on pitkä. Matkan varrella unelma-ammattistaan haaveileva joutuu kohtaamaan useita vaativia esteitä, jotka karsivat pois paitsi motivoituneimmat, mutta myös lahjakkaimmat pyrkyrit. Jollakin ihmeen kaupalla tämä karsiva filtti ei ole vielä kohdallasi osunut, joten esittelemme sinulle, hyvä lukija, kaikkia esteitä, jotka olet jo ylittänyt tai tulet tulevien vuosien aikana ylittämään, tavalla tai toisella.

Ensimmäinen vaatimus on syntyä tähän maailmaan sellaiseen perheeseen, jossa sinun pieni pyllysi on patistettu istumaan peruskoulun jälkeen lukion penkillä. Aikaisemmin lukion käyminen ei ollut sisäänpääsyn kannalta aivan välttämätöntä, mutta nykyiset pääsykoeuudistukset on suunniteltu syrjimään vähemmän koulutettua nuorisoa, joten jos et lukiota käy ja luonnontieteitä opiskele, kannattaa tyytyä siihen aspan hommaan kotikaupunginosasi S-marketissa.

Lukion ja kirjoitusten jälkeen hammaslääketieteestä haaveileva kohtaa seuraavan haasteen, eli koulutusohjelmaan sisään pääsemisen. Tässä vaiheessa ahkerasti kirjoituksiin valmistautuneet ja viisi laudaturia saaneet ylioppilaat lampsivat suoraan sisään haluamaansa yliopistoon, eli Helsinkiin. Sinä kuitenkin vietit lukioaikasi mopojen, teinidraamojen ja tulevien tradenomien parissa, joten et suoriutunut kirjoituksista tarpeeksi hyvin, jotta olisit tähän eliittiporukkaan kuulunut. Syrjäydyt tässä kohtaa elämässäsi 1-20 vuoden ajaksi tekemään jotain turhaa. Takaraivossasi kuitenkin kummittelee haaveammatti ja sisäänpääsy hammaslääkikseen.

Suoristat selkäsi ja alat valmistautumaan elämäsi kolmanneksi vaikeimpaan kokeeseen, eli pääsykokeeseen. Toivot, että suoriutuisit pääsykokeesta tarpeeksi hyvin, jotta pääsisit edes Turkuun opiskelemaan. Pääsykokeen jälkeen tulosten tullessa huomaat olevasi Turun pisterajoista 0,5 skaalapisteen päässä, ja kahdeksasta uudelleentarkistusvaatimuksesta huolimatta joudut nyt lähtemään Pohjois-Savoon opiskelemaan. Hetken vellot epätoivossa, kunnes tajuat, että aina olisi voinut joutua myös Ouluun, jossa kuulemma harjoitellaan kaviteettien tekoa frasco-nukkejen sijaan Polar-juustoblokkeihin ja opetusklinikkaan siirtyessä ensimmäiset paron ja karion hoidot harjoitellaan ihmisten sijaan poroilla.

Pakkaat alushoususi mukaan ja menomatalla ostat Matkuksen IKEAsta leveän sängyn ja muita huonekaluja, jotka joudut kuitenkin seuraavana päivänä palauttamaan, sillä Neulamäen solusi ei niille riittänyt. Vietät tuparisi yksin Koskenkorvapullon kanssa, koska kukaan tuttusi ei näin metsään uskalla lähteä. Humalassa googlailet vinkkejä siitä, mitä opiskelukaupungin vaihtamislomakkeeseen tulee raapustaa onnistumisen maksimoimiseksi ja itket.

Ensimmäinen koulupäivä lähestyy. Mietit etukäteen, millaisia ihmisiä kurssillesi tulee. Et halua erottua joukosta, joten puolet päällesi risaiset ulkovaatteet, otat eväksi mukaan kokonaisen kalakukon ja päätät olla käymättä suihkussa viikko ennen koulun alkua. Ensimmäisenä koulupäivänä huomaat kaikkien muidenkin tulleen

suuremmista kaupungista ja tunnet itsesi idiootiksi kalakukkoinesi. Kurssillasi on vain yksi savolainen ja tämänkin tiedät vain siksi, että hän on sen sinulle kertonut kolme kertaa. Päivän mittaan humallut enemmän ja enemmän. Saat itsellesi sieluntovereita, jotka eivät Pohjois-Savoon myöskään halunneet ja loppuillasta sinulla on jo ihan kivaa. Hävität loppuillan aikana kaikki vaatteesi ja seuraavana päivänä valut krapulaisena yliopistolle pakolliselle luennolle klo 8.00. Ajattelet, että et enää ikinä mene krapulassa kouluun, varsinkaan näin aikaisin. Olet väärässä. Pakollisen luennon aikana siveettömästä vähäpukeisesta sinusta otettuja kuvia leviää kurssin kesken muodostettuun Whatsapp-rinkiin muistakin otettujen nolojen kuvien jatkeeksi ja naureskelette niille.

Pakollisella luennolla jauhetaan hammaslääketieteen opinnoista ja olet motivoitunut tästä, sillä sitä vartenhan sinä tänne tulit. Preklinikan kurssit, kuten SORATO ja Kliininen mikrobiologia vaikuttavat mielenkiintoiselta ja odotat innolla, että varsinaiset opinnot jo alkaisivat. Olet taas väärässä. Käyt toisena koulupäivänä lainaamassa vaatevarastosta simulatakin ja poseeraat koulun vessan peilin edessä se päällä selfieen. Julkaiset selfien someen hashtagilla #hammaslääkäri ja alle kahdessa tunnissa kliinisen vaiheen opiskelija on tullut lyttäämään sinut takaisin paikallesi. Varsinaiset opinnot alkavat ja stressaat aivan liikaa enimmäiset pari kuukautta fuksivuoden merkityksettömiin tentteihin ja palat jouluun mennessä loppuun. Keväällä osaat jo keskittyä olennaiseen ja huomaat, että sinulla on koulun ohella ihan liikaa vapaa-aikaa pelkkään maleskeluun. Käyt useammin Dentinan tapahtumissa ja jopa poikkaribileissä, joissa tapaavat muiden alojen fukseja. Huomaat, että ensimmäinen kysymys, jota sinulta aina kysytään, on se, miksi et mennyt oikeaan lääkkiseen? Ärsyynnyt tästä etkä käy enää poikkaribileissä. Halpa kalja alkaa tökkiä, joten menet töihin, jotta voit ostaa enemmän lonkeroa. Fuksivuoden aikana kurssiarvosanasi tippuvat tasaiseen tahtiin, mutta et välitä, sillä tiedät, että niillä ei ole mitään merkitystä. Lukukauden lopulla olet läpäissyt kaikki fuksivuoden kurssisi ja kun mietit vuotta taaksepäin, et muista koulunkäynnistä muuta kuin muutaman mielenkiintoisen anatomian harkan ja sen, että melkein aina oli krapula. Et ole oppinut juuri mitään alallasi olennaista vuoden aikana, mutta olet itseesi tyytyväinen ja siirryt toiselle vuosikurssille.

Toisella vuosikurssilla meno on samanlaista. Olet iloinen nähdessäsi kurssilaisesi taas kesän jälkeen, vaikkakin pari heistä puuttuu. He saivat savolaisista tarpeekseen tai lukivat itsensä siihen oikeaan lääkkiseen. Saat seuraksesi fuksikurssin, joka toistaa samaa kaavaa ensimmäisestä vuodesta kuin sinäkin. Koitat selittää uusille opiskelijoille sen, miten yleensä tässä laitoksessa opinnot etenevät ja mikä on tärkeää, mutta kukaan ei sinua usko. "Olisinpa itse uskonut fuksina", mietit itsekseksi. Niin miettii sinun jälkeen tullut fuksikurssisikin toisen vuosikurssin alkaessa. Osaat jo ensimmäisen vuosikurssin kokemuksen avulla opiskella kuuden opintopisteen kurseja kahdessa illassa ja koulu sujuu mutkitta, kunnes kohtaat elämäsi toiseksi haastavimman tentin. Kliinisen mikrobiologian. Kuulemma kliininen mikrobiologia on niin vaikea, että on tavallista, että osalla erikoishammaslääkäritutkintoa suorittavista

se on vielä roikkumassa. Onneksi hammaslääketieteen yksikkö ei välitä läpäisemättömyydestä ja päästää sinut kolmannelle vuosikurssille, sillä jopa opetushenkilökunta tietää kliinisen mikrobiologian olevan täyttä paskaa, kirjaimellisesti. Muut toisen vuosikurssin kurssit läpäiset mahdollisimman vähäisellä vaivalla ja hyvin vähäisellä kunnialla, uusintakertojen lisääntyessä lukuvuoden loppua kohti.

Olet nyt suorittanut preklinikan ja siirryt kolmannelle vuosikurssille. Koulu alkaa kolmosilla pari viikkoa aikaisemmin kuin fukseilla ja olet täynnä intoa, sillä tiedät, että nyt ne oikeat hommat alkaa. Into häviää nopeasti, sillä uusien fuksien tullessa kouluun olet jo täydessä burnoutissa simulaharjoituksista ja rästitöistä. Olet varma, että totut joskus jokapäiväiseen klo 08.00 alkavaan kouluun. Olet taas väärässä. Tajuat nopeasti, että ensimmäisen kahden vuoden opintojen aikana et oppinut mitään hyödyllistä ja nyt hukut uuden asian alle. Stressaat simulaharjoituksissa kiirettä ja opettajien jonottamista. Purat tästä aiheutuneen pahan mielen pelottelemalla fukseja. Samalla neloset ja vitoset pelottelevat opetusklinikan olevan vielä rankempaa. Itket ja ryyppäät yksiksesi tuplasti useammin kuin aikaisemmin. Muutama kurssilaisesi oli viime kesänä töissä hammashoitajana ja opinnot sujuvat heillä paljon mutkattomammin, sillä menetelmät ovat heille tuttuja. Mietit syksyllä, että olisi pitänyt mennä itsekin, sen sijaan että olisit lomaillut vanhempiesi rahoilla ympäri Eurooppaa. Lopetat kireiden housujen käytön koulussa, sillä et yksinkertaisesti vain jaksaa. Syksy muuttuu talveksi ja lopulta koittaa joululoma. Olit suunnitellut Aasian reppureissausmatkan joululomalle, mutta joudut perumaan sen, sillä huonosta simulatyöskentelyn ergonomiasta johtuen kaikki nivelesi ovat toosana. Lepäät joululoman ja vuoden vaihtuessa tajuat, että opetusklinikan ovien pitäisi aueta sinulle jo kuukauden päästä ja sinulla on vielä monta vaadittua tenttiä uusittavana. Stressaat lisää. Luet kuin hullu, et nuku kahteen viikkoon ja saat suoritettua preklinikasta ja kolmosen syksystä roikkumaan jääneet kurssisi tammikuussa ja pääset rimaa hipoen opetusklinikkaan. Saat kandin arvon ja iloitset yksien kandidijuhlien ajan. Potilastyö alkaa ja pelkää omia potilaitasi enemmän kuin pahimmasta hoitopelosta kärsivä pelkopotilas hammaslääkärinä. Sait itsellesi klinikkaparikesi aluksi tuntemattoman ihmisen, jonka et edes tiennyt opiskelevan tässä laitoksessa. Hän oli lopulta silti ihan kiva ja potilastyöhön siirtyminen onnistui, vaikkakin olet vielä kykenemätön tekemään mitään päätöksiä ja opettaja joutuu sanelemaan sinulle kaiken mitä teet potilaille. Loppuvuosi menee potilaiden parissa ja olet yllättynyt miten paljon potilaat luottavat sinuun, vaikka et tiedä hammaslääketieteestä vielä tuon taivaallista. Säästyt sen isommilta haavereilta, muutamaa pistotapaturmaa huomioon ottamatta, joita et kuitenkaan jaksaa raportoida. Kolmosen loppua kohden ymmärrät mitä nelosten ja vitosten pelottelu opetusklinikan kiireistä ja opettajien jonotuksesta todellisuudessa tarkoitti, ja naureskelet kolmosvuoden alun stressille. Itket silti stressin takia eksponentiaalisesti enemmän kuin aikaisemmin. Nyt saat ottaa niitä lääkärintakkiselfieitä, mutta silti

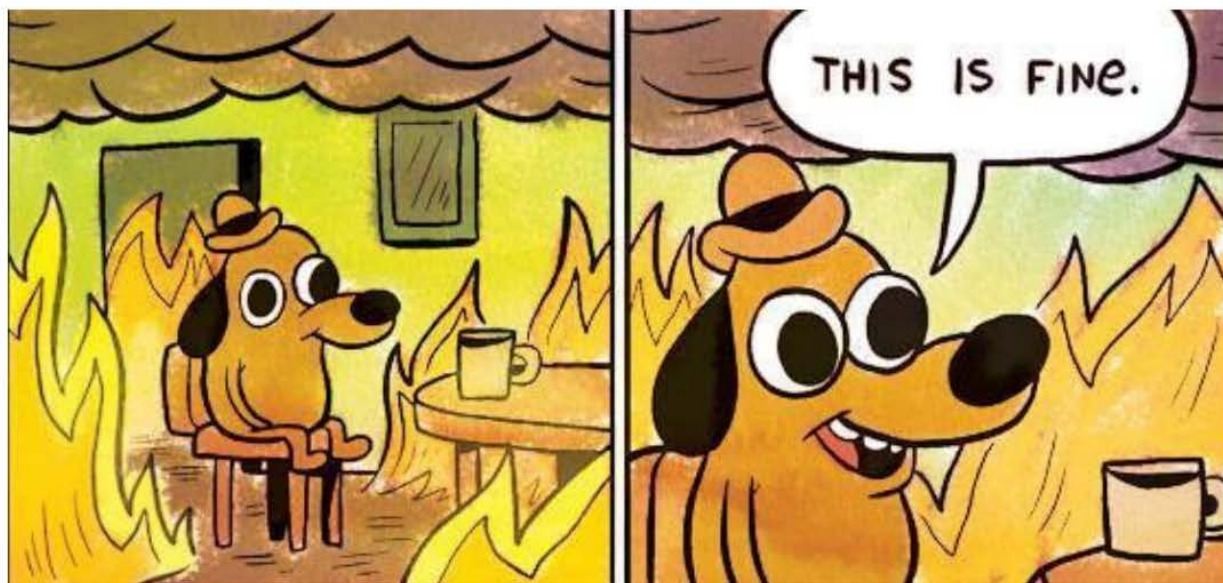
vasta nelosten ja vitosten luvalla. Lopulta koittaa kesä ja saat pari kuukautta aikaa hengähtää, kunnes nelosvuosi alkaa.

Nelosvuosi alkaa vielä aikaisemmin kuin kolmas ja naureskelet kouluun tullessasi kyynisyyttäsi tuleville kolmosille. Saat nelosen alussa viimein käyttöösi luupit potilastyöhön ja selkävaiivasi katoavat saman tien. Opit vuoden aikana paljon kaikkea hammaslääketieteellistä ja kyynistyt lisää opetusklinikan ongelmiin. Ajattelet että muissa kaupungeissa asiat ovat varmasti paremmin. Olet tällä kertaa oikeassa. Aika hurauttaa nelosvuoden aikana kuin silmissä ja heräät joulun alla siihen todellisuuteen, että et ole tehnyt vielä yhtään juurihoitoa tai poistoa. Alat stressaamaan suorituksista, tulevasta OSCE:sta ja kuntaan pääsystä. Oletan luvannut omalle perheellesi, että voit kotipaikkakunnassasi kesäkandina paikata heidän hampaansa ilmaiseksi. Olet taas väärässä. Raavit itsellesi kolmosilta kaikki mielenkiintoiset potilaat, jotta saisit tarpeeksi suoritteita ja tietämystä kasaan, että pääsisit kuntaan. Luet ja hoidat keväällä kuin hullu ja OSCE:n koittaessa laitat kaikkiesi likoon. Tärisevin sormin suoritat kaikki rastit ja saat kuntaluvan. Et usko tätä itsekään ja pelkää tulevien potilaidesi puolesta. Kevät koittaa ja tyrmistyt tajutessasi, että et saa automaattisesti kesäkandipaikkaa omasta kotikunnastasi. Soittelet miljoona eri terveyskeskusta läpi ja lopulta saat paikan jostain päin Pohjois-Karjalaa, kunnasta, jonka olemassaolosta et edes tiennyt. Hankit itsellesi vuokra-asunnon ja aloitat kandikesäsi terveyskeskuksessa, jossa haisee home ja asioi yhteensä kuusi eri potilasta. Pääset alkujännityksestä yli tajutessasi, miten harvoin potilaat tajuavat olleensa hoitovirheen kohteena tai jaksavat raportoida niitä. Opit kesän aikana paljon, kuten suostuttelemaan juurihoitopotilaita poistoon, kun et osaa juurihoitoja tehdä. Palaat motivoituneena takaisin vitosvuodelle opetuslinikkaan ja kuvittelet olevasi nyt maailman paras hammaslääkäri. Todellisuudessa kunnassa tekemisiäsi siivoillaan kuntalaisten suista vielä kahdenkymmenen vuoden päästä.

Vitosvuosi etenee nopeasti ja käytännön syventävä harjoitteluvaihe ja valmistuminen kiiltävät silmissä. Potilaat eivät sinua enää jännitä, olet oppinut ajattelemaan niitä vain puhuviksi lihaklönteiksi, joiden suussa on hampaita, joita sinun tulee paikata. Ihmettelet, miksi mikään yksityinen firma ei vielä kilpaile ammattitaidostasi töitä tarjoamalla. Syksyllä käyt taas ensimmäistä kertaa kakkosvuoden jälkeen Dentinan ja KuoLO:n tapahtumissa ja harmittelet, miksi käytit kolmos- ja nelosvuodet vain koulussa olemiseen ja kotona itkemiseen. Saat ensimmäistä kertaa kuukausiin sähköpostiviestin uef-sähköpostiisi ja sinun kauhistukseksi se on koulutussuunnittelijan muistutus syventävän opinnäytetyön palauttamisesta ennen syventävää käytännönharjoittelua. Panikoit ja alat kuumeisesti etsimään itsellesi mielenkiintoista syväriaihetta. Petyt ja alat etsimään mitä tahansa syväriaihetta. Löydät itsesi pian tekemästä jotain itsellesi turhaa syväriä sinua vähiten kiinnostavasta aiheesta, eli parentafysiologiasta. Raavit syväreitäsä kasaan koulun ohella ja huomaat ajan loppuvan, kun kevät muuttuu pikkuhiljaa kesäksi. Muut kurssilaisesi lähtevät kevätjuhlan jälkeen opetuslinikasta kohti syventävää

käytännönharjoittelua, sinä jätät opetusklinikkaan tekemään omine sanoinesi "vielä pari projektia". Todellisuudessa teet syväreiden takia jääneitä rästitöitä ja syväreitä yliopistolla opparin sulkeutumisaikaan asti. Saat potilastyösi ja syvärisi valmiiksi elokuun alussa ja pääset viimein syventävään harjoitteluvaiheeseen. Menet samaan Pohjois-Karjalalaiseen terveyskeskukseen kuin missä olit kesäkandina, sillä ei se ollut kuitenkaan niin kamala paikka. Syventävään käytännönharjoitteluun saat ohjaajaksi jonkun pian eläköityvän gonahtaneen hammaslääkärin, mutta tämä on sinusta hyvä asia, sillä se tuskin välittää siitä, kun räpellät jotain hammaslääketiedettä muistuttavaa potilaille. Olet puoli vuotta terveyskeskuksessa harjoittelussa ja viimein koittaa se päivä, kun pääset vannomaan sen kuuluisan hammaslääkärivalan. Saat yliopistolta lisensiaatin paperit kouraan ja oikeuden harjoittaa itsenäisesti hammaslääketiedettä. Tässä kohtaa mietit, että ei se koulu ollutkaan niin kamalaa, eikä se Kuopio ollutkaan niin kamala paikka. Olet onnellinen ja lähdet räpeltämään potilastyötäsi omalla tyyllilläsi johonkin päin Suomea.

Intoa ja onnea elämäsi mittaisiin opintoihin!



Opiskelijoiden fiilis ainejärjestöhuoneella on aina korkealla.

Kirjoittanut: Uttukalle Leskinen

Back to 70's

Oliko jotain silloin eri tavalla?

Ennen Savilahden klinikkatiloja toimittiin useissa eri tiloissa ympäri kaupunkia: nykyäänkin voi salapoliisityönä tarkistaa koodisanat Rupla, Sotku, Keilatalo, Pelastusarmeija ja Savotalo. Lieneekö yhtä ahdasta nykysaleissakin.

Nimi oli Kuopion korkeakoulu, seinät Savilahdessa ovat samat vieläkin – tai eihän aluksi ollut seiniäkään, ne rakennettiin 70-luvun lopulla. Presidentit olivat Kekkosia

(kättely on avajaisten ajoilta) – ei tullut Sale käymään uuden klinikan avajaisissa, sen verran merkittävämpi tapahtuma oli aluepoliittisesti 40 vuotta sitten.



Uudet klinikka- ja luentotilat tarvittiin kipeästi opiskelijamäärän kasvaessa. Kysymykset rahasta ja aikataulusta ovat ajattomia. Kun klinikka sitten valmistui, se vihittiin käyttöön



merillelaskuelkein. Pullo heilautettiin narun päässä odotusaulan pilariin (ensimmäinen yritys muuten meni ohi ja pullo särkyi vasta toisella lähetyksellä).

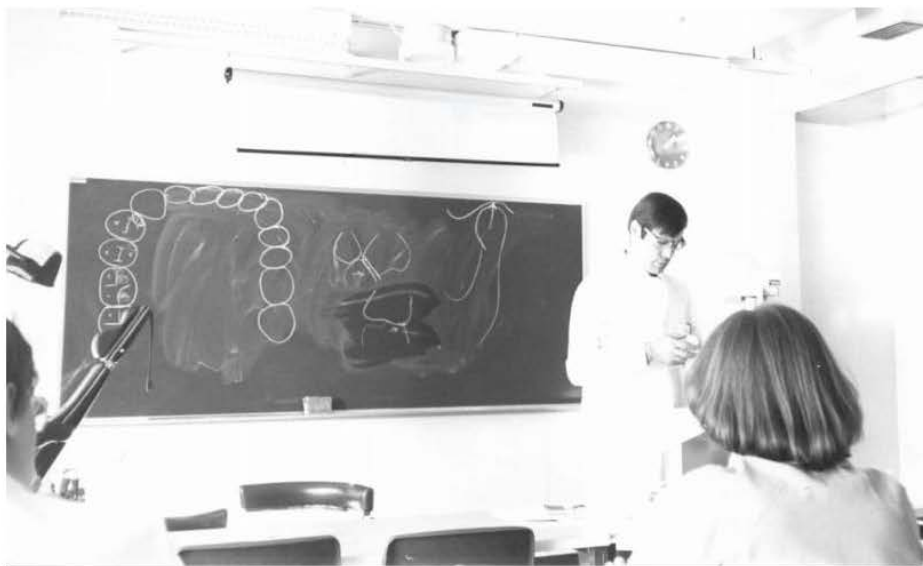
Tupakointi sisätiloissa oli luonnollisesti kiellettyä, mutta se ei koskenut suupatologian professoria.

Liitutaulu oli luentosalin perusvaruste ja piirtoheitin uutta teknologiaa, digitalisaation alku vielä kaukana.

Ylioppilaskunnan lehden nimi oli Stimulus, joka muuntui monistenipusta

tabloidiksi, muttei ajan hengen mukaiseksi poliittisen revittelyn kentäksi muiden opiskelijalehtien tapaan. Dentikkeliä toimitettiin samalla kirkasotsaisella linjalla.

Opiskelijat – siinä hampaalaiset mukana – lähtivät ajan tavan mukaan fyysisesti barrikaadeille (nettiadressia tai nettiä itseäänkään ei vielä oltu keksitty) . Opintotuen (silloin silkkaa lainaa) etujen heikennyksiä vastaan tunteita ilmaistiin marssien tai hiihtäen torin suuntaan.





Korruptio oli ehkä laimeampaa, lääketehaan seisovassa pöydässä jonotettiin kiltisti, ruokaa. Käsite pirtubooli toki tunnettiin, muttei mitään kaapubileitä. Ohjelmaakin iltatilaisuuksissa oli, ehkä enemmän tuollaista iltamahenkisen kotikutoista – kuvan esitys on joulunäytelmästä. Kurssireissuilla bussin takaosa oli varattu ”riskiryhmälle ja rintamamiehille” (herrat hassuissa hatuissa virvokkeineen). Myös päiväaikaan yhteisöllisyys oli luonnollisesti tervehenkistä, pulkkailukisoja, kilpasoutua Savilahdella ja pallopelejä. Unohtamatta liikuntakurssiin kuulunutta Cooperin testiä, jonka ainoa 4000 metrin ylittäjä oli surullisen kuuluisa neurologian professori, jonka lehmänkauppojen seuraukseksi monet laskevat hammaslääketieteen opetuksen lakkauttamisen 90-luvulla.



Kirjoittaja: Martti ”Max” Kainulainen, Cursus Konki, Dentikkelin päätoimittaja

Hyvissä käsissä.

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden



Tule meille suun terveydenhuollon ammattilaiseksi!

Parannamme suunterveyttä koko Etelä-Karjalan alueella. Hammashoitoloita löytyy soolovastanotoista aina 17 hoituhuoneen moniosaajakeskuksiin. Erikoishammaslääkärit toimivat oikomishoidon, parodontologian, purentafysiologian ja endodontian aloilla. Suukirurgian palvelut ovat saatavissa erikoissairaanhoidosta. Osa peruskoulutetuista hammaslääkäreistä tekee osan työajastaan hoitaen erikoisalakohtaisia potilaita, esimerkiksi leikkauksellisia hampaanpoistoja. Suurimmissa hoitoloissamme on perinteisen vastaanottomallin rinnalla käytössä joustava vastaanottomalli, jossa päivän kulkua ei ole aikataulutettu etukäteen.

Hammaslääkäriohjaajamme tukevat käytännön palvelun suorittajia ja lääkäreille on jatkuva konsultaatiomahdollisuus. Lisäksi käytännön palvelun suorittajilla on mahdollisuus tutustua esimerkiksi anestesiassa toteutettavaan hammashoittoon. Pääset tekemään monipuolista työtä hyvässä ohjauksessa koko maakunnan väestön parissa!

Eksoten alue levittäytyy kätevästi 6-tien ja osittain Karjalan junaradan varrelle. Junalla Helsingistä Lappeenrantaan pääsee kahdessa tunnissa. Autamme alueellemme töihin tulevia asuntojärjestelyissä.

www.eksote.fi/rekry

eksote

Hengellisyden käyttö apuna hammashoitopelkoisen hoidossa

Hammashoitopelkoisia potilaita on ollut olemassa yhtä kauan kuin on hammashoidon tarvettakin. Hammashoitopelko on ollut nykypäivään nähden paljon yleisempää, sillä muuta kuin etanolipohjaista kivunlievitystä ei ollut ja hoito johti alkukantaisuudensa vuoksi useammin fataaleihin jälkitiloihin.

Menneisyyden hammaslääkäreiden täytyi siis keksiä erilaisia, usein epätieteellisiä tapoja rauhoittaa potilaansa. Huumausaineet (yleisimmin jenkem) ja kyynärpääkourulla indusoitu kanveesi olivat suosittuja sedaatiokeinoja, etenkin Euroopassa ja Pohjois-Saharan seudulla. Aasiassa ja Etelä-Amerikassa pelkkiin fyysisiin sedaatiokeinoihin ei luotettu, sillä alueen hammaslääkärit epäilivät länsimaisten kollegoidensa kivunlievityskeinojen tuottavan usein enemmän harmia kuin hyötyä potilaille. Näiden alueiden hammaslääkärit käyttivät apunaan hengellisyttä kivunlievityksessä ja hammashoitopelon hoidossa.



Ennen turvaututtiin saatavilla oleviin työkaluihin hoidossa.

Etelä-amerikkalainen hammashoito luotti paikallisiin uskontoihin pohjaten uhrilahjoihin pelkopotilaiden hoidossa. Uhrilahjojen avulla potilas sai jumalilta hyvää onnea hammashoitokäynnille. Hyvän onnen uskottiin ehkäisevät hoidoista johtuvaa kipua ja kuolemaa. Uhrilahjoja annettiin joko jumalille suoraan (esim. mestaamalla vuohi tai vanhin lapsi ennen hoitokäyntiä), tai hammaslääkärille, joka lahjuksen arvosta riippuen sai jumalilta voimaa suorittaa toimenpide mahdollisimman kivuttomasti. Hengellisyys kivunlievityksenä toimi alueella kohtalaisen hyvin ja sitä harjoitettiin vuosisatojen ajan, vaikkakin haittapuolena oli hammashoitokäynnin hinta yksilön vuohi- tai perhejäsenille.

Aasiassa hengellisyden käyttö pelkopotilaiden hoidossa oli yleistä. Hengellisyys ilmeni eri alueilla eri tavalla (esim. Japanissa potilaalle luettiin voimauttavia uskonnollisia haikuja toimenpiteiden aikana). Erytishuomion saavat Himalajan vuoriston Suur-Nepalin alueen hammaslääkärit, jotka olivat hammashoitopelkoisten rauhoittamisen Suur-taitajia.

Muinaisen Suur-Nepalin hammaslääkärit olivat ainoita koko maailmanhistoriassa, jotka käyttivät sekä maallisia, että hengellisiä sedaatiokeinoja samanaikaisesti. Alueella uskottiin fanaattisesti "Niilo" -nimiseen kaikkivoipaan jumalaan, joka uskonnon opetusten mukaan asuu meissä kaikissa. Ihmisen sisällä oleva Niilo voitiin tuoda esiin joko uskonnollisten rituaalien avulla (esim. näyttämällä munaa hammaslääkärille) tai kanavoimalla uskonnolle ominaista maallista rituaalijuomaa, ns. Jaloviinaa, uskojan ruuansulatuselimistön läpi, joko ylä- tai alapäästä nautittuna (annostusohje: yhden tähden jaloviinaa per os. tai per vodkatampooni 0,5ml/kg, kaksi kertaa tunnissa, kunnes seuraava hengellisyystaso on saavutettu).

Suur-Nepalin alueen hammaslääkärien pelonlievityskeinot toimivat hyvin vuosisatojen ajan. Hengellisiä ja maallisia (etanolipohjaiseen jaloviinan fyysinen sedaatio) hoitokeinoja yhdistämällä, saatiin aikaan tehokas peloton tila potilaalle. Osa nykyisen Nepalin alueen hammaslääkäreistä suosii edelleen tätä heitokeinoa pelkopotilaiden hoidossa puuduteaineiden ja terapian sijaan, sillä uudelle tasolle pääseminen hoitotilanteen aikana helpottaa heidän mielestään potilasta paljon enemmän.



Dr.ilo Kathmandusta uskoo edelleen vanhoihin hoitotottumuksiin

Niilo.guru, kirjoittanut Dr. Kaela kl Vernon, hammashoitopelon historian erikoistohtori

Erilaisten eristys- ja proteesimateriaalien käyttö hammashoidossa

Nykyinen taloustilanne on johtanut Suomessa terveydenhuollon budjettien leikkaamiseen ja tämä näkyy myös suomalaisessa hammashoidossa. Rahan säästämiseksi on hammashoidossa jouduttu korvaamaan kalliita materiaaleja halvemmilla, jotta Suomen talous ei romahtaisi. Tässä artikkelissa esittelemme eri hoitotilanteisiin käytettäviä yleisiä ja halpoja materiaaleja. Näitä sinäkin voit vastaanotollasi käyttää, jotta elämäntapasairaiden ihmisten kalliit hoidot saadaan yleislääketieteen puolella maksettua.

Eristysmateriaaleja:

Asbesti on yleisimmin rakenteiden lämpöeristeenä käytetty materiaali, mutta sillä on myös käyttöindikaationsa hammashoidossa. Juurihoitojen aikana juurihoidettava hammas tulee eristää muusta suuontelosta. Tämä tehdään yleensä erillisen suojakumin, kofferdamin avulla. Kun kofferdam on asetettu hampaan ympärille, on suojakumin pohja hyvä tiivistää, jotta kumin ja hampaan välistä ei pääse sylkeä tai muuta epätoivottua hoidettavalle alueelle. Tämä tehdään yleensä erillisillä suojamateriaaleilla (caulking adhesive), mutta esim. asbesti toimii tähän erityisen hyvin. Asbesti on nykyään halpaa ja eristää alueen hyvin lämmöltä, joka saattaa esim. Guttaperkkanastan sulatuksen aikana levitä ikävästi hampaasta ympäröiviin kudoksiin. Asbestin ainoana haittapuolena mahdolliset karsinogeeniset vaikutukset, jotka ovat kuitenkin varmasti lieviä, sillä onhan ainetta käytetty eristemateriaalina rakennuksissa vuosikymmenten ajan ja eihän kukaan hullu laittaisi mitään syöpää aiheuttavaa materiaalia ihmisten kotien seiniin.

Asfaltti on kiviaineksen ja öljypohjaisen bitumin seos, jolla päällystetään yleensä teitä. Asfalttia voidaan käyttää myös hammaslääketieteessä syvän kariksen preparoinnin aikana syntyneiden pulpaperforaatioiden päällystämiseen, sillä materiaali on kestävä ja ei vaadi jokavuotista uusimista, koska suuontelossa ei esiinny routaa.

Kaneli on mauste, jota saadaan kanelipuun sukuun kuuluvien kasvien rungosta. Kanelia on käytetty ruuanlaitossa vuosituhansien ajan ympäri maailman. Kanelia voidaan käyttää hammaslääketieteessä korjaavan karieshoidon aikana sylkikontaminaation estämiseksi, sillä kaneli imee itseensä tehokkaasti kosteutta (katso "Cinnamon challenge").

Potilaan suuhun voidaan levittää noin ruokalusikallinen kanelia matriisivaiheen aikana vanurullien ja poskilevyjen sijaan, jos sylkikontaminaatiota ja kosteutta ei saada kuriin. Kanelin hyvinä



puolina on esim. miellyttävä maku ja levittämisen helppous. Potilaalta tulee varmistaa mahdolliset kaneliallergiat ennen aineen käyttöä.

Proteesimateriaaleja:



Teräs soveltuu kruunutettavien hampaiden materiaaleiksi, jos potilaalla on aikomusta käyttää purukalustoaan kovaan purenta- tai parafunktioon, kuten tyypillisen suomalaisen ruisleivän pureskeluun tai ihmisten salamurhaamiseen. Teräs on halpaa ja sopii hyvin yhteen suussa olevien amalgaamipaikkojen kanssa.

Illoinen ruisleivän ystävä, joka voi taas nauttia lempiruustaan ilman jatkuvia lohkeamisongelmia

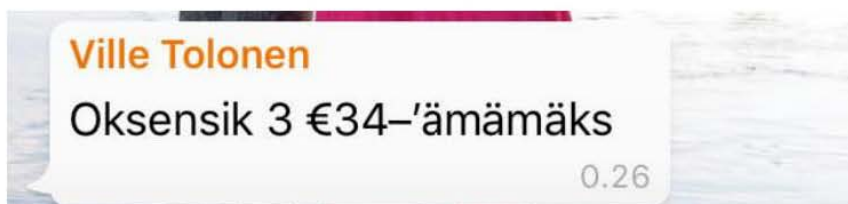
Allotransplantaatiolla tarkoitetaan toisen geneettisesti erilaisen ihmisen kudoksien siirtämistä toiseen ihmiseen. Allotransplantaatiota on käytetty etenkin köyhillä alueilla hammashoidossa vuosikymmenien ajan menetettyjen hampaiden korvaamiseen. Esimerkiksi 1980-luvulla oli yleistä Siperiassa se, että baari-illan jälkeen sammuneelta kaverilta saatettiin poistaa hammas, jonka jälkeen se kiinnitettiin omaan suuhun esim. ruuveilla tai pikaliimalla. Aikaansaatu allotransplantaatio ei ollut kuitenkaan kovinkaan pysyvä, sillä kun transplantaation vastaanottanut potilas sammui itse seuraavana baari-iltana, nyhti hampaan alkuperäinen omistaja sen itselleen takaisin.

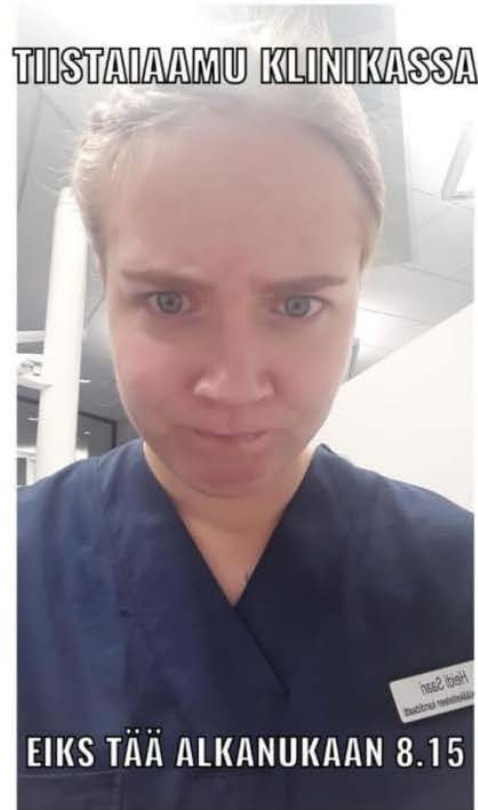
Muovailuvaha (esim. Play-doh™) on öljystä, savesta ja vahasta (pitkäketjuisten karboksylihappojen ja alkoholien estereitä) tehty seos, jota on käytetty lasten leikkimateriaalina vuosikymmenten ajan. Muovailuvahaa voidaan käyttää hammaslääketieteessä osa- tai kokoproteesien materiaalina. Muovailuvahalla on paljon hyviä ominaisuuksia: Se ei ole toksista, on olemassa useita erilaisia väri variaatioita estetiikan aikaansaamiseksi ja sitä on helppo muotoilla suuhun sopivaksi. Haittapuolena muovailuvahassa on materiaalin heikkous ja liiallinen muovautuminen purentafunktion aikana. Materiaalia suositellaan käytettäväksi silloin, kun potilaan proteesien ei tarvitse kestää kauaa (esim. kaikki yli 85-vuotiaat ihmiset). Toivottavasti tämä artikkeli toi esille uusia ja hyviä materiaalivaihtoehtoja, jotta sinäkin voit lopettaa hienoilla ja kalliilla materiaaleilla läträämisen.



Kirjoittanut: Elka Knar-Novel, Taloustieteiden tohtori, joka ei ymmärrä terveydenhollosta mitään, mutta päättää silti kenelle annetaan rahaa ja kuinka paljon.


MEEMIPALSTA





memeufacturing

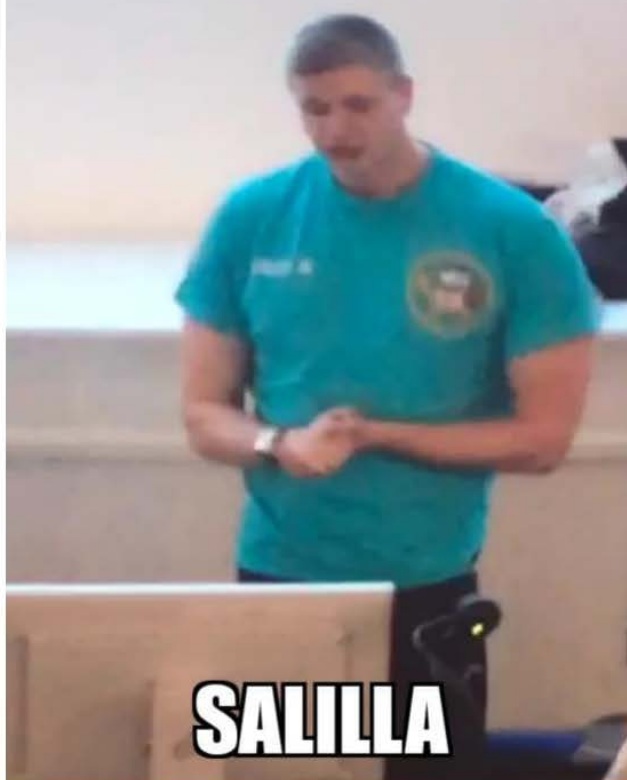
if wisdom teeth are so Wise then how come theyre up in the gums where no one needs em huh. seems like pretty "Shit Idiot" teeth if you ask my humble opinion

 dat-soldier



oOOOooh sooo wise lemme grow sideways like some mothor crap of a shit





 @LeBearGirdle

[Dentist waiting room]

Me: [chanting] teeth, teeth-

Other patients: teeth, TEETH

Secretary: [pounding her clipboard] TEETH, TEETH, TEETH!

8/17/17, 4:30 PM

25.9K Retweets 88.1K Likes

Tweet your reply



KU TAJUUT ET TÄNÄÄ



SAA JUODA KALJAA



Meni viltoks taas



**Minä,
yrittäen
nauttia
elämästä**

*Kalle Aikela
laulaa ukkonietson*



VARO LEEVIÄ!

T: LAATTA

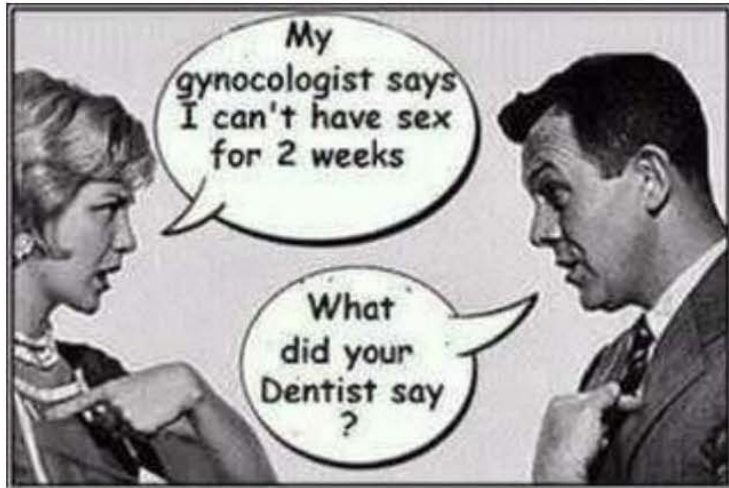


"your smile says a lot about you"



When you're so high on dentist gas the Water Buffalo Of Drugs visits you.





When a patient comes in with crippling depression and all you did in med school was look at memes





Thug
Life

