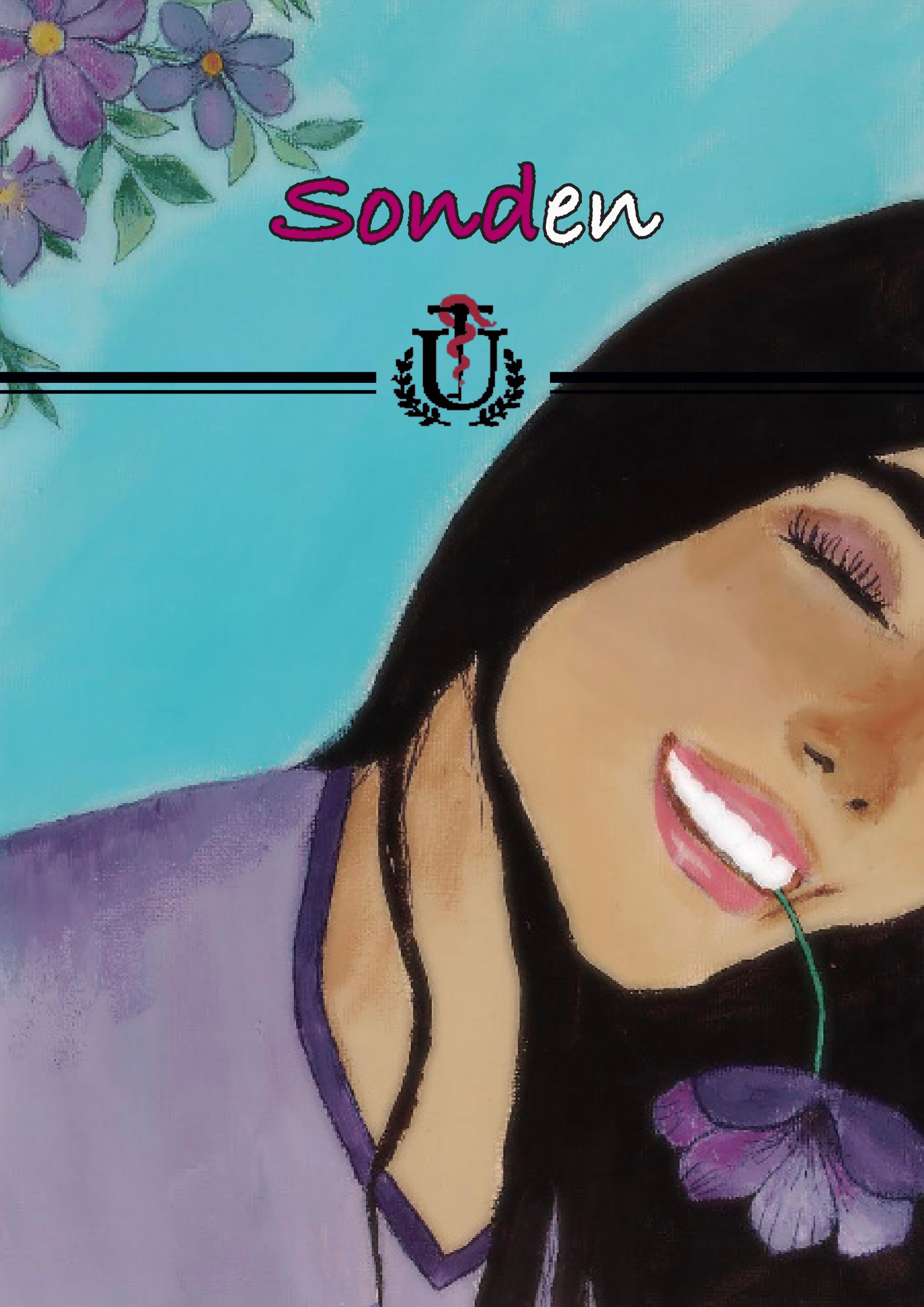


Sonden





I Detta Nummer

<i>Redaktionen hälsar</i>	3
<i>OF anslagstavla</i>	4
<i>Tack för allt Anders och Per</i>	6
<i>Lär känna nya styrelsen</i>	13
<i>Preben - Provar tandteknikerprogrammet</i>	15
<i>Gentle to do list</i>	16
<i>Terminsrapporter</i>	18
<i>Gissa husdjuren</i>	20
<i>Terminens ros!</i>	22

Sök till redaktionen redan idag!

Vill du vara med och göra innehållet i Sonden lite roligare och knäppare eller vill du vara med och bidra med kunskap, insändare eller krönikor? Oavsett vad, är du mer än välkommen att bidra! Hör av dig till redaktionen via mail till ofsonden@gmail.com, på instagram via [@ofumea](https://www.instagram.com/ofumea) eller prata med någon i redaktionen direkt!

SONDEN ges ut 4 gånger per år av Umeås Odontologiska Förening.
Chefredaktör och ansvarig utgivare: Rawan Jalilati, tandläkarprogrammet T3. Uppslags-
bilderna i tidningen är designad med tillgångar från Freepik samt Adobe InDesign
2025.

För kontakt och frågor om annonsering hänvisar vi till vår mail:
ofsonden@gmail.com

Omslagsbilden: Designad av Rim Shaban

Redaktionen hälsar

Hej kära läsare och framtida kollegor!

Det känns så roligt att äntligen fått släppa mitt alldeles första Sonden- nummer, Sommar- numret 2025! Lein har varit en otroligt bra Sonden chefsdirektör och jag vill tacka henne för alla föregående år och för all hjälp på traven med detta nummer. Som ni märker ser sonden inte riktigt ut som den brukar och det är vad som gör Sonden speciell, alla chefsdirektörer innan och efter mig kommer med sin egna touch och smak, jag hoppas att ni kommer gilla det!

Nog om detta hörni, äntligen sommarlov snart, det har vi alla sett fram emot. Att äntligen kanske vakna till mammas frukost, träffa sina vänner från sin hemstad, bada eller bara helt enkelt ta det lugnt och sova fram till eftermiddagen. Låt oss kämpa det sista vi har nu med kommande tentor och ta sommarlov med gott samvete.

Låt mig presentera... sommar - numret 2025. Oj oj oj.. detta nummer är proppfullt med saker. En nyhet som kommer göra många av oss ledsen då vi förlorar två av våra kära kliniklärare, en stor förlust. Allt ifrån Preben till intervjuer och tävlingar samt mycket mer. Jag hoppas att ni gillar det!

Jag önskar er verkligen ett stort lycka till med kommande tentor och ett super skönt lov! Vi hörs på nästa Sonden nummer!

Redaktionen utgörs av:

Helena Stureson



Maria Spändbåge



Malte Franz





OF Anslagstavla

Vice ordförande:

- Oj dagen är ordnad
- Fler lunchföreläsningar är bokade.
- * Nyhet: Fire potato

Kulturmästare:

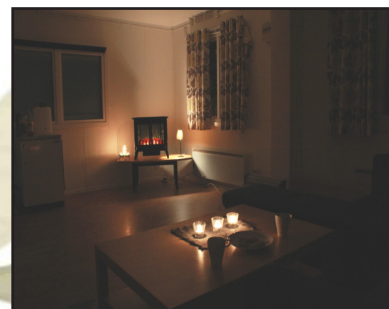
- Beställt biobiljetter till de som skickat in tentor
- Merch såld, fler tillfällen kommer

Klubbmästare:

- Planering för kommande aktiviteter

Sportmästare:

- Lördags-sporten är i full gång fortfarande
- Förslag andra sporter? badminton?



I Holmsund, vackert beläget vid havet, ligger OF:s stuga som alla är välkomna att hyra. Stugan har fungerande el, ett enkelt kök, modern förbränningssto, samlingsrum och vedeldad bastu. Vatten hämtas från havet. För extra mysfaktor har stugan nu utrustats med el-kamin, perfekt för fredagsmyset!

Pris odontologistudent: 200 kr/helg

Pris icke-student: 300 kr/helg.

För mer info eller bokning av stugan, maila stugfogde@ofumea.se

Styrelsen VT-2025



Ahmad Ismail
Ordförande



George Chamoun
Vice ordförande



Sevin Cetiner
Kassör



Milanda Thomas
Informationsansvarig



Said Bakrawi
Sekreterare



Derin Dilan
Stugfogde



Mohammad Rahmoun
Sportmästare



Sabira Hassan
Kulturmästare



Maya Ramadan
Klubbmästare



Janna Al-Eameshi
Ledamot



Roy Koltokji
Ledamot T10



Rawan Jalilati
Sonden chefredaktör

Fotboll med OF

Varannan lördag i
Landstingshallen!
Kl: 12.00-14.00

Alla är välkomna, tjejer
och killar!

Innebandy med OF

Varannan lördag i Lands-
tingshallen!
Kl: 12.00-14.00

Alla är välkomna, tjejer
och killar!

Sonden söker nya skribenter!

Är du tandläkar-tandhygienist-eller tandteknikerstudent?

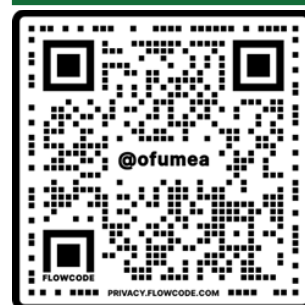
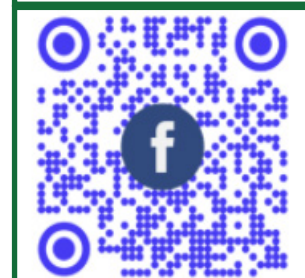
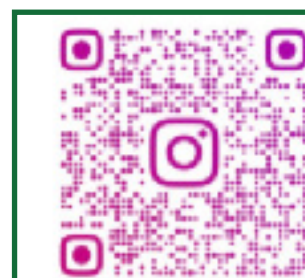
Är du nyfiken på hur det är att vara engagerad i en förening utan att behöva sitta i en styrelse?

Sök till Sonden!

Som skribent får du reda på heta nyheter innan alla andra, en inblick i hur det är att vara aktiv i Odontologiska Föreningen samt värdefulla tips på vägen från äldreterminare i Sondenredaktionen!

Sök till redaktionen redan idag på ofsonden@gmail.com!

Sonden needs YOU



S
O
C
I
A
L
M
E
D
I
E
R



Tack för allt Anders o Per

Anders Berglund och Per Lindholm

Intervju med Anders Berglund

”Vi hade ju sonden en gång i tiden och då fick man tillsagt att alla sidor fylls på själv men så var det ju inte? Var det någon som sa detta till dig med?”

Berätta lite om dig själv, vem är Anders?

”Ja, kom från piteå, är född 1958. År 1981 började jag tandläkarutbildningen i Umeå, tandläkari var från början inte riktigt det jag hade tänkt mig utan det var att sälja stereoapparater men mina föräldrar tyckte inte det var nå bra val. Men sedan i termin 8 fick jag erbjudande att jobba som materialvetenskapslärare på deltid å då slutade jag ta CSN lån och klarde mig med den lönen jag fick. Sedan via mitt examen arbete (som man då hade i 1-2 veckor) kom jag in i forskningen i ett ämne jag valt och var intresserad av. Jag skrev om amalgam och kvicksilver och tog reda på hur mycket som frisattes från amalgam fyllningar utefter ett mat- schema för patienter. De fick äta och dricka och borsta tädnerna efter ett schema och sen så mätte jag hur mycket som kom ut från fyllningarna direkt efter det. Jag mätte även under natten och väckte patienter varje halvtimme under natten för att slippa gissa. Men forskningen var ingen självklarhet, jag hade tänkt och ta utbildningen, börja privat och köpa en porsche men blev intresserad av forskning. Men undervisningen och forskningen är ett val jag har varit väldigt nöjd med och skulle göra om samma val om jag fick.”

”Det var en gång jag ångrade mitt val när det var en kusin som sålde nåt dataföretag till Nokia för 250 miljoner, då tyckte jag att jag hade valt fel men efter det så har jag insett att mitt val varit ett bra val då det var roligt med både forskning och studenter.”

”Första 15-20 åren såg jag inge’ skillnad på forskning och hobby, så pass roligt tyckte man att det var att när familjen for iväg så tog man genast fram forskningen. 27 timmar i streck kunde jag jobba. När jag sen gick vidare så sökte jag pengar för att bli doktorand, det var inte lika roligt som att forska själv. Forskningen fick stor uppmärksamhet och ämnet var något som det skrevs mycket om. Blev då erbjuden och åka till USA efter att jag hade doktorerat till en tandläkarhögskola i Dallas, Texas. Det var lärorikt för det man hade gnällt över här hemma slutade man gnälla över och insåg att man hade det mycket bättre. Jag var i USA i ett å ett halvt år, vi blev erbjuden, jag och min fru, fast jobb då hon är tandhygienist. De erbjöd mig 85 tusen dollar per år och min fru 44 så ungefär 130 tusen dollar per år för oss, i genomsnitt på den tiden hade en familj med två vuxna och två barn ungefär 29 tusen dollar i lön. Men vi ville hellre åka hem. Det mesta var bättre i Sverige trots så stor erbjuden summa pengar. Inte så mycket farligt i Sverige, svart och gul änka i garaget och balkongen. Kunde inte gå ut och gå i hög gräs då det fanns skallerorm, en del skjutningar i Texas. Fort worth speciellt hade mycket problem med sånt, även på skolor. Jag hade även en son som var 3 månader när vi flyttade. Tragiska händelser var normaliserat ex Rattlesnake round-up. Så tyckte det kändes bra och åka hem och jag var nöjd med min erfarenhet därifrån så jag fortsatte med materialvetenskapen.”

”Senare den kliniska delen jag hade var patienter som kom på remiss. Jag undersökte patienter från norrbotten, västerbotten och västernorrland på remiss som trodde de var sjuka på grund av sina fyllningar. Det var ett samarbete med en professor från hudkliniken, en överläkare från yrkes och miljömedicin, en tandläkare samt en psykolog. I ett fåtal fall hade man ingen förklaring till varför de kände så men annars var det bara allmänna åkommer men de hade för sig att amalgam var orsaken till att de blev sjuka, vilket det inte var.”

”Vi hade på detta projekt två doktorander bl.a. Lena Morell som var doktorand hos mig som idag är ansvarig är oro-facial medicin. Sen hade jag en kille som var grupplärare åt mig på protetik och sen blev han också doktorand hos mig, vi bytte plats. Fortfarande en bra kompis till mig fastän han bor i Norge. När jag fyllde 60 så fick jag en resa till Svalbard där han betalade allt.”

”Något annat kul jag gjort är att jag föreläst på FN, vi hade en regering som ville avveckla kvicksilver, jag talade om vad som fanns för problem och hur man isåfall ska avveckla det. Du kommer lära dig att det du inte kan hålla torrt kommer ej fastna med komposit men det gör det däremot med amalgam.”

Efter såhär många år på tandläkarprogrammet, hur tycker du att programmet har utvecklats från att du gick här som student fram tills nu?

”Programmet är väldigt mycket mer medicinskt inriktat med de två första basåren man läser här som är IDAG väldigt viktigt. Jag var ju programrådordförande i 6 år för tandläkarprogrammet och det vi såg där är att 67% som tagit examen säger att de fick stor eller mycket stor nytta av bas kunskaperna. De ni nu inte förstår varför vi läser men patient panoramat är annorlunda och idag har vi många äldre patienter som vi behandlar och av dessa är inga tandlösa längre som behöver helprotes. En genomsnittlig 80 åring har kvar 24 tänder, det innebär att det är stor nytta av bas ämnerna. På 90 talet hade vi en process med en omvandling på utbildningen där man la mycket mer medicinskt innehåll i ämnerna samt EU anpassade så att utbildningarnas mål i hela Europa är likadana.”

”Vad som tog mycket stryk var ju till exempel materialvetenskapen. Då man tog in ett examensarbete på 30 påäng så att det blev mycket större än vad det var innan, då det var 2 påäng tidigare, vilket gör att man måste tömma en hel termin. Då skar man av materialvetenskapen, förr gjorde man tandtekniska arbeten men idag gör man inte detta lika mycket. 1-3 st säger i kursutvärderingarna att de haft för mycket tandtekniskt jobb men jag menar att det är alldeles för lite. Praktiska delarna på tandläkarprogrammet har minskat otroligt mkt, men vi har fortfarande en av de mest kliniskt praktiska programmen i Sverige. För att jämföra då jag och Per gick så gjorde man 117 fyllningar i snitt på programmet men idag är det ungefär en tre-fjärdedel. Vi hade även mycket mer patienter på den tiden och de tyckte det var fint att komma till tandläkarhögskolan som patient. Vi studenter blev hembjuden på middag och drinkar hemma hos en patient, det har ju ändrats. Då gick man på föreläsningar även om man var döende men idag så tror man att man är smart för att man inte går på föreläsningar men det eleverna inte förstår är att de bara får stödord på hand-outs på Canvas, man får bara en platt kunskap. Skulle du vilja att din mamma går på en sådan tandläkare som inte går på föreläsningar?”



Finns det något du önskar att du hade vetat när du själv var student?

Lång tanke stund ”Jaaaao, göra sitt allra bästa, slarva inte och se till att du har bra kontakt med patienter och personal, då blir allting så mycket lättare. Kontakten är något som inte är så himla lätt att lära sig, en del lär sig ju aldrig.” ”Att kommendera personal även om du är överordnad är sällan någon bra strategi, det ger bara motsatta effekter”.

Hur ser de kommande åren ut nu när du tar pension?

”Jag ska vara mycket mer ute i stugan i Piteå, tanken är att vi ska vara där mycket mera och ha kvar lägenheten i stan bara. Kunna resa lite grann, man har ju rest enormt mycket med forskningen, men nu vill jag resa utan jobb som en lång paus. Jag minns en gång så var vi i ett samarbete med WHO och skrev om amalgam och då fick jag hjärtflimmar så fick inte vara med på något trevligt avslut. Det har hänt flera gånger så nu ska jag ta igen det. Har varit övertandläkare sen 1998, så det har inte funnits möjlighet att vara borta en längre period, min bror hade en privatklinik i Piteå så på sidan av så jobba-de jag även extra där.”

Sluthälsning: ”Jobba på hörni och gör erat bästa, jag tror ni kommer att ha en bra arbetsmarknad, försök att behandla sjuka patienter. Att ta bort rynkor med botox sprutor är inte en sjukdom.”

Intervju med Per Lindholm

Berätta lite om dig själv, vem är Per?

Jag är ju uppväxt och pluggat här i Umeå, 1958 föddes jag precis som Anders. Efter att vi hade gått tandläkar-programmet så gjorde jag ju en AT i Visby i Gotland, vi gick ju en annan kursplan och hade 9 terminer här och ett års AT då. På mitt examensarbete skrev jag om kohesivt guld, alltså kondenserbart guld som man kunde använda. Jag startade sedan en privat klinik som jag haft i 31 år och sedan sålde jag den för fyra år sen, då tyckte Anders att jag inte skulle gå i pension utan komma och jobba som lärare, så det har jag gjort i fyra år nu, mest på endo och materialen. Det blev egentligen längre än vad jag hade tänkt. Men det är trevligt att jobba med yngre människor, man håller sig yngre själv på något sätt. Även roligt att kunna delge vad man har lärt sig under åren.

Efter såhär många år på tandläkarprogrammet, hur tycker du att programmet har utvecklats från att du gick här som student fram tills nu?

Jag vet faktiskt inte, det är ju mer digitaliserat, vi hade ju mer föreläsningar och sitta och anteckna, fanns inga datorer, fanns några enstaka bilder, i övrigt bara föreläsning i och sitta och anteckna. Materialen har blivit mycket mindre, vi gjorde en hel protes hela vägen från start till slut helt själva och det får inte ni göra nu. Detta på grund av förändringen på 90-talet med att man behövde mer tid för examensarbetet.

Finns det något du önskar att du hade vetat när du själv var student?

Näe, inte vad jag kommer på, på rak arm, men det man ska göra det är ju faktiskt att försöka följa de regler man lär sig och sättet man jobbar på som man har lärt sig här, åså ta tid i början och göra saker noggrant, sen kommer hastigheten efter ett tag. Det är väl det man ska tänka på.

Hur ser de kommande åren ut nu när du tar pension?

”Ska vara på Gotland mycket mer då jag har en lägenhet i Visby. Fick ett barnbarn för en månad sen, en flicka, så de blir hänga mycket mer med henne om ett år när de också flyttar ner då de bor i Luleå nu. Men jag kommer dela mycket av tiden mellan Umeå och Gotland efter behov. Jag ska också resa med en annan kompis nästa år, tågluffa i England. Vi ser vart vi hamnar där helt enkelt. Vi har inte läst något om England, vi far via västkusten är planen men det kan ju ändras.”

Gemensam intervju

Vad minns ni från era år som studenter tillsammans?

”Vi hade ju en fruktänsvärt bra sammanhållning i programmet, innan vi började med patienter så var vi ute på ”Krogen Krogen” (dagens Rouge). Vi var också iväg på skidresor tillsammans, var vi ute så hade vi alltid nån trevlig efterfest.”

”På andra året så började vi umgås även på sommarlovet och då var Per uppe i Pitetå. Vi pluggade alltid tillsammans och hade en rutin att sista kvällen så drack vi Punsh och kaffe, en klasskamrat Chanette blev orolig och gick hem.”

”På riksstämman här i stan förra året så hade vi en klassfest, två var dock död och nån som inte kom. Vi gick hem 4 på morgonen. Tillåmed de som inte gick klart tandläkarprogrammet och bytte till läkare var med. Ingen skillnad på alla fast det än har gått bra många år. Alla är så lik sig själv också. Per hade lite problem med att känna igen en tjej som kom med sin kille. Men vi har frf kontakt med de flesta.”

”När Per blev gift så hängde de inte lika mycket. När Anders var i USA hälsade Per på. De tog bilden nedan där Per ser glad ut men det var innan han tappade sitt winerbröd på golvet där han hade ätit hela och sparat bara den gula delen kvar. ”så då var han inte lika glad längre” säger Anders. Per berättar sedan ”Å då kan man tänka såhär då att man går och köper ett nytt Winerbröd men då var kön hela en halvtimme, å då blir man skit förbannad, inte orkar man köpa en ny då, det var hemskt.”

Bilden innan Per tappade sitt Winerbröd, till höger är Anders son med på bilden:



Hur känns det att ni båda studerade tillsammans och har valt samma yrke samt ska nu ta pensionen ihop? Var det er plan eller slumpen?

”Vi gick lumpen tillsammans och hamnade av slump i par och fick cykla hela LV7. Sedan på 1977 till 1978 så vaktade vi Kronprinsessan Victoria på nätterna, hon var nyfödd då. Så vi kände varandra sedan innan programmet, sedan var det en slump att vi hamnade på tandläkar-programmet tillsammans.” Per tycker att det känns väldigt roligt och bra i yrket och han är helt nöjd med sin yrkeskarriär vilket Anders också håller med om.

Per har varit mycket hos Anders i Piteå. Anders berättar att han kommer ihåg när Per var kapten krok och knöt ihop sitt ben upp mot låret med lapp över ögat och lurade Anders brorsbarn.

Kommer ni sakna något från jobbet? I så fall, vad?

Anders berättar ”Kommer sakna jobbarkompisar och studenterna, en speciell student hade jag under mina 6 år som ordförande i programrådet, kommer ihåg de stökiga. Per instämmer ”Jobbarkompisar och patienterna, bra att jag har förmånen att stöta ihop med de väldigt ofta.”

Avslutningsvis, hur skulle ni beskriva den andra personen med tre ord?

Per beskrivs som:

Snäll

Bra kompis

Erfaren

Anders Beskrivs som:

Noggrann

Smart

Envis

Anders ville tillägga i SMS efter intervjun: ”Jag kommer att lyssna ännu mer på musik. Lyssnar till ca 2 nya skivor per vecka. Har svindyra anläggningar i bilen hemma. Musik har alltid varit ett stort intresse och därför ville jag sälja steroanläggningar innan jag började tandlärutbildningen. Just nu betar jag av K-pop (det finns bara bra och dålig musik). NewJeans har jag lyssnat på ganska länge och nu lyssnar jag på tre medlemmar i Blackpink som alla har nya soloskivor.” Anders låtval hittar ni på sida 11.

Slutord till Anders och Per

Tack för alla årskuller ni hjälpt och fortfarande hjälper, det är dags för oss att säga adjö till en underbart trevlig duo. Passa på att njuta av framtidens musik Anders och jag hoppas att det blir många fler winerbröd för dig Per. Håll i dessa stadigt! Två eldsjälar lämnar stafettpippen vidare...

~Rawan Jalilati

	Supernatural	NewJeans	Supernatural - Single	3:11	...
	Hype Boy	NewJeans	NewJeans 1st EP 'New Jeans'	2:59	...
	Super Shy	NewJeans	NewJeans 'Super Shy' - Single	2:35	...
	OMG	NewJeans	NewJeans 'OMG' - Single	3:32	...
	Attention	NewJeans	NewJeans 1st EP 'New Jeans'	↓ 3:00	...
	Ditto	NewJeans	Ditto - Single	3:06	...
	Cookie	NewJeans	NewJeans 1st EP 'New Jeans'	3:56	...
	Hurt	NewJeans	NewJeans 1st EP 'New Jeans'	2:58	...
	ETA	NewJeans	NewJeans 2nd EP 'Get Up'	2:31	...
	New Jeans	NewJeans	NewJeans 'Super Shy' - Single	1:49	...
	Bubble Gum	NewJeans	How Sweet - EP	↓ 3:20	...
	drinks or coffee	ROSÉ	rosie	↓ 2:13	
	APT.	ROSÉ & Bruno Mars	rosie	↓ 2:50	
	gameboy	ROSÉ	rosie	↓ 2:47	
	stay a little longer	ROSÉ	rosie	↓ 4:07	
	not the same 	ROSÉ	rosie	↓ 3:04	
	call it the end	ROSÉ	rosie	↓ 2:21	
	start a war 	JENNIE	Ruby		
	Handlebars 	JENNIE & Dua Lipa	Ruby		
	Love Hangover 	JENNIE & Dominic Fike	Ruby		
	Damn Right 	JENNIE, Childish Gambino & Kali Uchis	Ruby		
	F.T.S. 	JENNIE	Ruby		
	Seoul City	JENNIE	Ruby		
	twin	JENNIE	Ruby		
	Starlight 	JENNIE	Ruby		

Allvarliga hälsningar från klassrepresentanterna...

Patienter, personal och studenter tvingas åka hem. Varför? På grund av doftmoln som svävar i sjukhus- och universitetslokaler.

Det är nog ingen nyhet för dig som läser detta, parfymfrågan har dykt upp flertalet gånger men trots det är det ett fortsatt stort problem. Konsekvenserna är stora för de som drabbas. Som rubriken lyder så är det patienter som inte kan vara på studentkliniken, personal som tvingas åka hem utan lön, studenter som tvingas åka hem, inte kan vara i lokalerna och missar sin utbildning. Samtliga får andningsbesvär till följd av starka dofter och parfymmoln.

Tänk dig att du är i deras position, hur skulle du känna dig? Du blir tvungen att åka hem över något du inte kan styra eller påverka. Det är som att du blir matad nötter när du är nötallergiker.

Det handlar inte om deodorant, tvål eller schampo. Det handlar om parfym, oljor och diverse hårprodukter. Ja, allt som doftar starkt. Allt som gör ett slags parfym- eller doftmoln som svävar i luften.

Det handlar inte bara om att inte ha parfym/doftande produkter när du har klinik, utan även de tiderna då du är på föreläsningar, seminarium, träffar eller annat i sjukhus- och universitetslokaler.

Det är väl inte så svårt att inte dofta så mycket? Det är väl inte så svårt att inte tvinga sin omgivning att åka hem? Det är väl inte så svårt att inte mata nötter till nötallergiker?

Har du frågor eller funderingar? Hör av dig till our@medicinska.se

Doftlösa hälsningar

Odontologiska Utbildningsrådet (studentrepresentanterna)

Lär känna nya styrelsen

Hej, Sevin Çetiner heter jag och går tandläkarprogrammet termin 5. Jag gick med i OF då jag ville vara en del av OF familjen och bidra till ett bättre studentliv. Jag sökte posten som kassör då jag tycker det är en intressant och viktig roll där jag kan vara med och påverka.

Fun fact: Ingen kan slå mig på arga leken, testa om du vill?



Hej! Mitt namn är Said Bakrawi och går på tandläkarprogrammet termin 7. Jag ser framemot att vara föreningens sekreterare Framöver, vilket innefattar att dokumentera det viktiga som tas upp under stormöten samt styrelsemöten.

Fun fact om mig: Att smörgåstårter är det godaste jag vet.



Hej Allihopa, Rawan Jalilati heter jag och går tandläkarprogrammet T3. Det är så roligt att ha fått ta över rollen som chefredaktör för Sonden. Det är både en utmanande men rolig roll med chans för mycket kreativitet, vilket jag gillar. Något som gjort rollen betydligt mycker roligare är den otroligt glada skribent gruppen.

Fun fact om mig: Är hobby-grym på slalom (nedförsäkring)!



Intresserad av att gå med i OF?

Att engagera sig i vår förening är en fantastisk möjlighet att stötta och sprida glädje bland andra studenter! Genom OF får du chansen att samla värdefulla erfarenheter, knyta nya kontakter och ha roligt tillsammans.

Om du är intresserad av att bli en del av styrelsen, är du varmt välkommen! Tveka inte att skriva till oss eller komma fram och prata med en av oss om du har några frågor.

Bli av med ilningar lika snabbt och enkelt som ett knapptryck



Patienter talar inte alltid om sin smärta från ilningar,¹ men med den omedelbara² och långvariga³ lindringen från Colgate® SENSITIVE INSTANT RELIEF kan nästa gång bli den sista som ni diskuterar smärta från ilningar

100% av patienterna upplevde omedelbar²
och långvarig³ smärtlindring

1.5X mer *in vitro*-okklusion av tubuli
jämfört med konkurrerande teknologi⁴

Rekommendera COLGATE® SENSITIVE INSTANT RELIEF

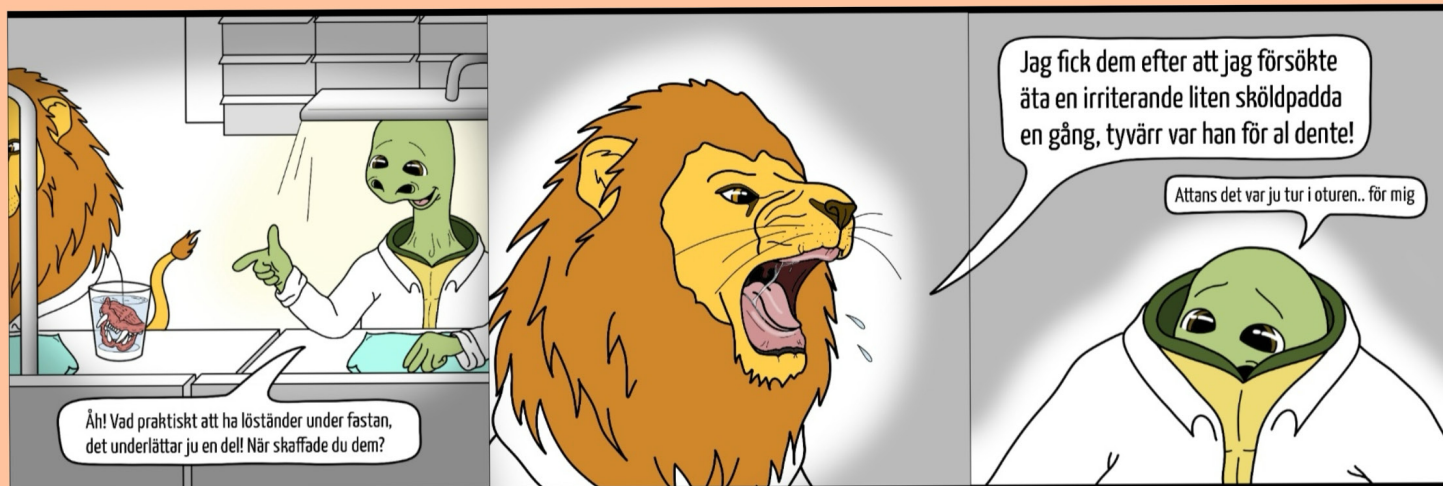
Referenser

1. Data på fil. Marknadsundersökning genom Zapera, Colgate-Palmolive, 2009. 2. För omedelbar lindring, applicera direkt på den känsliga tanden med fingertoppen och massera försiktigt i 1 minut. Data visar att 42 försökspersoner av 42 (100 %) upplevde omedelbar lindring både vid taktill test och vid luftblästring, efter en enda självapplicering och massage av tandkrämen med fingertoppen. Delanalys av Nathoo S, et al. 2009 (J Clin Dent. 2009;20(Spec Iss):123-30). 3. Med 4 veckors kontinuerlig användning uppnådde 40 av 40 försökspersoner (100 %, 10 av 10) långvarig lindring av ilningar både vid taktill test och luftblästring. Understöds av en subanalys av Docimo R, et al. 2009 (J Clin Dent. 2009;20(1):17-22). 4. PRO-ARGIN®-teknologi vs tennfluorid/natriumfluorid-teknologi, *in vitro*-studie, konfokalbilder efter 5 behandlingar. Liu Y, et al. J Dent Res. 2022;101(Spec Iss B):80.



PREBEN

PROVAR TANDTEKNIKERPROGRAMMET





Gentle To-Do List



Step 1: Get Ready to Start (5 minutes max)

- ☐ Take a deep breath & stretch a little
- ☐ Drink some water
- ☐ Sit up in bed
- ☐ Put on music, a podcast, or a study/cleaning video

Step 2: Quick Reset of Your Space (10 minutes max)

(If cleaning feels too big, just do one of these!)

- ☐ Throw away any trash near you
- ☐ Put dishes in the sink
- ☐ Make your bed (or just straighten the blankets)
- ☐ Clear off your desk or nightstand

Step 3: Study in a Low-Energy Way

(Pick one to start!)

- ☐ Read one page/paragraph of your notes
- ☐ Watch a short video on your topic
- ☐ Make a super quick to-do list of what you need to study
- ☐ Write one flashcard or summary sentence

Step 4: Keep It Gentle

- ☐ Take a break if needed—set a timer so you don't get stuck
- ☐ Do another small step if you have energy
- ☐ Remind yourself: Doing something is better than nothing



Start Small – Pick the easiest, tiniest task. Can you sit up? Can you drink some water? Can you move one item to where it belongs? Once you start, momentum might build.

Set a Timer – Try the 5-minute rule: Clean or study for just five minutes. If you want to stop after that, you can. But sometimes, starting is the hardest part.

Do the Bare Minimum First – If cleaning feels overwhelming, focus on just clearing the space around you (bedside table, floor). If studying is too much, skim your notes or watch an educational video instead of deep reading.

Use Body Doubling – If you can, call a friend or put on a YouTube video of someone studying/cleaning. Just having company, even virtually, can help.

Breathe & Reframe – Anxiety might be making everything feel bigger than it is. Take a deep breath and remind yourself: I don't have to do it all perfectly. Just starting is enough.

Make It Cozy – Put on music, a soft light, or even a podcast in the background to make it feel less like a chore.

När läraren frågar vem som vill
handleda utbytesstudenterna



När folk säger att
de inte gillar
tandläkare:



jag påväg till att
jobba på tillfälligt leg



Jag under tentagenomgången:



"Hur går det på tandläkarprogrammet"



Jag 35 min efter CSN kommer:



"Would you rather get a root canal or
get back with your ex?"

Me:



Terminsrapporter...

Termin 7

Den här terminen har varit både rolig och lärorik. En av de största milstolparna var att jag fick lämna ut min första krona – en upplevelse som kändes både spännande och nervös, men också väldigt givande.

Jag har också utvecklats mycket när det gäller lagning av kariesangrepp. Från att ha varit lite osäker i början känner jag mig nu riktigt trygg i processen, vilket är en skön känsla.

Samtidigt har jag börjat känna mig lite nogig inför Stadie-X. Det är ett stort steg och något som hela klassen pratar om, men jag försöker fokusera på allt jag lärt mig och lita på att det kommer gå bra.

Utöver allt detta har jag haft otroligt kul under terminen. Jag har spenderat mycket tid ute på sal, vilket verkligen har hjälpt mig att växa och bli mer självsäker i mitt arbete. Det är häftigt att se hur mycket jag har lärt mig på så kort tid!

Ser redan fram emot nästa termin och allt som väntar.

~ Anonym

Termin 1

Jag heter Shad Saman och är 19 år gammal, jag började tandläkarprogrammet för ungefär 3 månader sen och tänkte dela med mig om min upplevelse med starten och nollningen. Från början så kändes det väldigt jobbigt och segt, liksom ny stad som ligger ganska långt från hemma och jag är ganska säker på att det var så för många andra också. Men med tiden blev det allting liksom bättre, och jag vill delvis tacka våra faddrar för det. De var alla i helhet väldigt trevliga och hjälpsamma och liksom hjälpte oss genom flera sätt att landa på våra fötter. Fakenollan Ciro aka Izoo lurade oss fint och det var lätt det roligaste på nollningen. Jag vill tacka min broder Seren för att ha gett mig fina och goda råd när jag inte kände någon, och utöver faddrar vill jag också gärna tacka Rawan för att ha hjälpt mig under plugget. Till sist vill jag ge min kritik till sista nollseminariet, nämligen föreläsningen. Musiken där var tyvärr av mycket låg kvalitet, och jag hade önskat att de som ansvarade för musiken hade gjort ett bättre jobb, vad som helst hade varit bättre än den spellistan. ~ Shad Saman

Termin 3

Jag går nu i termin 3 på tandläkarprogrammet, och det har varit en intensiv och lärorik resa hittills. Den här terminen började vi med kursen OKB (Oral och kraniofacial biologi), där vi fördjupar oss i kraniets och nackens ben, nerv- och muskelsystem. För att förbereda mig inför tentan valde jag att studera hemifrån i Göteborg de första veckorna med hjälp av flashcards och spaced repetition.

När jag kom tillbaka till Umeå var det dags för dissektion, där vi lär oss om kraniets och nackens strukturer genom att dissekera en människokropp. I början kändes det lite överkligt och man gick igenom en existentiell kris :) men efter ett tag blev man mer lugn och kunde även börja röra vid kroppen.

Efter dissektionen förberedde jag mig intensivt inför OKB tentan. Jag kände mig säker på anatomi och radiologi, men de andra delarna var mer utmanande. Efter tentan började vi med kurser i allmän patologi och materialvetenskap, där vi fördjupar oss i sjukdomslära och materialens egenskaper.

Vi har också börjat med praktiska övningar på kliniken, vilket varit både roligt och utmanande. Första gången vi fick borra i plasttänder var spännande men svårare än förväntat. Man lär sig mycket genom sina misstag, vilket är en viktig del av processen.

~ Aria Yavari

Termin 5

Terminen började med 4 tentor inom loppet av en månad, HEMSKT! Vi sov 4 timmar om dagen med drömmar om histologi bilder från oral patologi, kariesbilder på röntgen samt det kända höga huset som Linda ville att vi skulle rita på kariologi tentan, dom som vet dom vet ;) Man kan kortfattat säga att om någon frågar oss om en skräckfilm så svarar vi: november 2024 till februari 2025. Efter det så blev det lite lugnt i två veckor tills vi hade oral kirurgi tentamen och den var läskig, men det gick bra för dem flesta (vi fick reda på att omtentan är muntligt!!!!). Såklart har vi också börjat med KOF vilket är kul i kliniken men teorin är lika jobbigt som fysik 2. Parod var också kul att plugga tills vi var tvugna att utsätta varandra till en fickdjupsmätningen, detta gjorde ont. Och om jag ska prata om ont så måste jag nämna hur vi la kofferdam på varandra, det var hemskt!!! Men det var värt, så man behöver inte göra samma sak på första patienten. Förresten vi får våra första patienter om två veckor!! Vi är alla rädda, glada, förvirrade och taggade och vi hoppas på att inte skrämma bort patienterna.

Såklart får vi inte glömma bort materialen som traumatiserade oss (mig iaf) men det var End of an era. Den här terminen började med att vi övade på broar, artikulatorer och gjorde en bro praktiskt tenta. det var också vår sista termin på material salen så vi hade många känslor speciellt de sista passen, men det var också väldigt stressigt för att hinna klart med allt i fantomställen men nu är vi klara med den iallafall.

Nu har vi en parod tenta 9/4 och sedan en KOF tenta 16/4 men efter det har vi ett påsklov i två veckor och sedan har vi INGA tentor till resten av terminen så vi ser framemot en lugn period i kliniken förutom OSCE.

Något som vi i grupp B och C ser framemot är UGL-resan i maj som vi har hört mycket om av äldre terminare men även våra käraste klasskamrater i grupp A. Vi ber att vi hamnar i hotellet, så pray for us. Vi får se om allt som sägs om UGL stämmer eller inte. Ni får vänta till nästa terminsrapport för att höra (läsa) mina egna historier

~ Yomna Kedra

Termin 9

Terminen började med en rejäl tenta i protetik, som de flesta av oss klarade fint. Vi har fått ta emot barnpatienter, både inom pedodonti och ortodonti (lätt hänt att blanda ihop klinikpassen!).

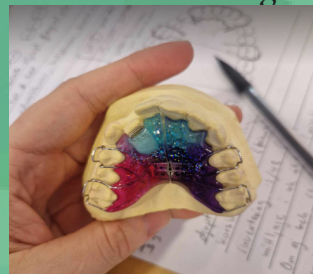
Just barnpatienterna har nog varit mest utmanande för mig – varje barn är så olik det andra, och den vanliga patientapproachen funkar inte alltid. Ibland är det dessutom två barn på besöket... i form av en vuxen.

I skrivande stund väntar vi på svar från stadie X-tentan – man har börjat tro på alla högre makter. Tiden har verkligen flugit förbi. Det har varit både med- och motvind, men nu närmar sig slutet på utbildningen. I sommar blir det tillfälligt legitimation!

Jag, liksom många i min klass, är supertaggad på att äntligen få knyta ihop all teori och de kliniska färdigheter vi fått på studentkliniken, och ta steget ut i arbetslivet. Visserligen tillfälligt, men ändå som en tandläkare!

Önskar er alla en fin resterande termin!

~ Maria Spändbåge



Gissa husdjuret

Varje husdjur tillhör någon i redaktionen (se sida 3) (+Rawan), skicka namn, program till Ofsonden@gmail.com med din gissning på vilket av dessa 6 husdjur som tillhör vem. Pris finns till personen med mest rätt. Lycka till!

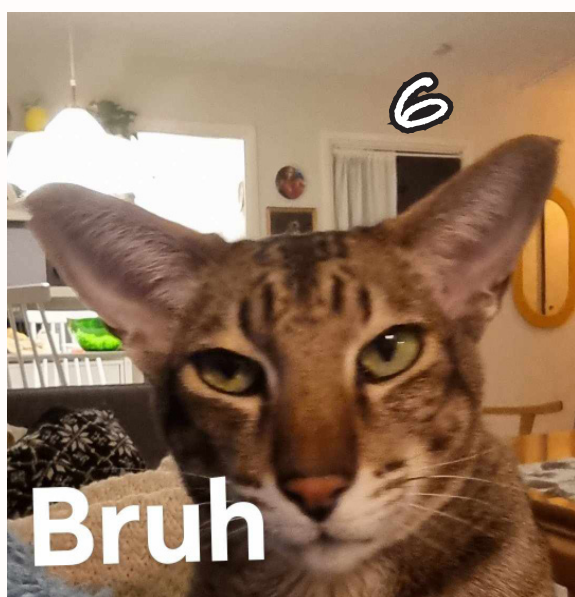


Här är hunden Billy (Eilish). Han är en 5 år gammal shetland sheepdog och en riktig snällis. Han älskar falukorv och ost, precis som matte.





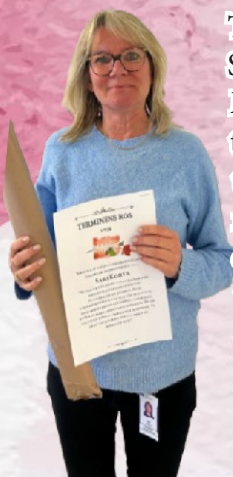
R.I.P



Sture är jättesnäll och låter en göra tandläkarundersökningar på honom. Han är även bra på fest, där får han vara center of attention och bli klappad av alla.

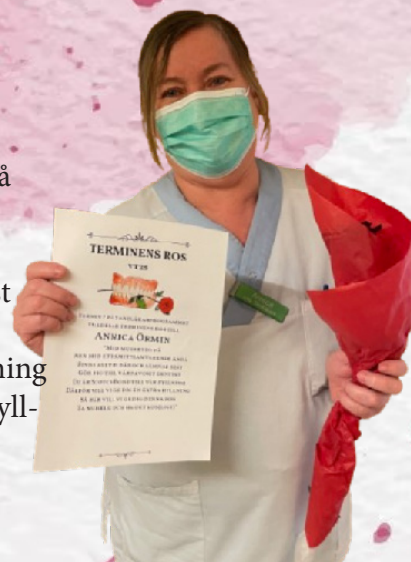


Terminens Ros



T6 Tandteknikerprogrammet
Sari Korva
Motivering: Vi vill ge ett stort tack till Sari för hennes fantastiska stöd vid planering av examen. Du är lösningsorienterad och såg till att vi fick möjligheten att ordna ceremonin efter de bästa förutsättningarna. Du är alltid så positiv, öppen och hjälpsam. Vi är så tacksamma för all hjälp du bidragit med!

T7 Tandläkarprogrammet
Annica Örmin
Motivering: Med munskydd på men med ett smittsamt leende ändå
Finns alltid där och lämnar sist
Gör dig till vår favorit dentist
Du är ScotchBond till vår fyllning
Därför vill vi ge dig en extra hyllning
Så här vill vi ge dig denna ros
Ta nu helg och ha det kos(ligt)



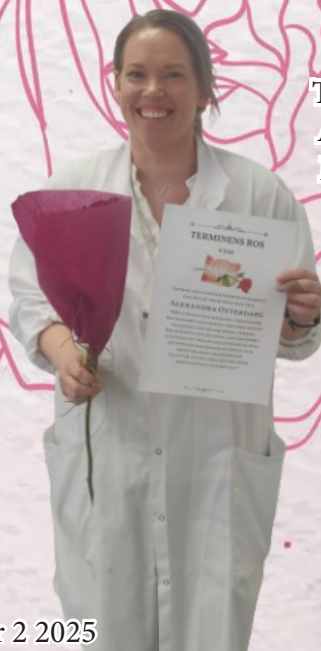
T3 Tandläkarprogrammet
Farhan Shah
Motivering: Du bjuder alltid på dig själv och har ofta glimten i ögat. Med struktur och pedagogik har du lärt oss anatomin vi ska kunna, så våra kunskaper är allt annat än tunna. Du vill alltid studenternas bästa vilket vi alla märker av. Tyvärr har vi dig inget mer, men du kommer att få lära ännu fler!



T9 Tandläkarprogrammet
Frida Hagberg
Motivering:
Mitt bland ångest och inre skrik
Finns du där och ger konstruktiv kritik
Du hittar den mesiobuccala kanalen
Med din värme och pepp räddar du dagen
Det krävs inte lappar för att se din passion
Med dig slipper man gråta under sin lektion
För ditt tålamod i kris



T3 Tandhygienistprogrammet
Nils Gustafsson
Motivering: Alltid glad för varje föreläsning han har med oss trots vi ser ut som stora frågetecken, han vill allt väl och se oss lyckas. Han har en positiv inställning till sin undervisning samt att han ser ut att tycka det är kul att undervisa oss.



T2 Tandteknikerprogrammet
Alexandra Otterdal
Motivering: Med tydligt engagemang, pedagogisk skicklighet och genuin omtanke har du handlett oss genom denna termin.
Din positiva inställning, noggrannhet och vilja att hjälpa oss utvecklas som studenter har skapat en trygg och motiverande lärandemiljö.
Tack för att du gör lärande både meningsfullt och roligt!

T5 Tandläkarprogrammet

Anders Berglund

Motivering: Tack för att du är en så varm, engagerad och inspirerande lärare! Din pedagogik, ditt tålamod och din förmåga att alltid möta oss med glädje och empati gör ett stort avtryck. Du har gjort materialvetenskap roligt och meningsfullt – och vi kommer verkligen att sakna dig.



T1 Tandläkarprogrammet

Paulina Wanroij

Motivering: Paulina får terminens ros för sitt fantastiska engagemang och sin pedagogiska skicklighet. Hon är alltid hjälpsam, välorganiserad och har en unik förmåga att göra det svåra begripligt. Hennes föreläsningar är strukturerade och tydliga, med smart repetition som hjälper kunskapen att fastna.



Vi vill framförallt lyfta hur närvarande hon är – hon tar sig tid att hjälpa, även utanför schemalagd tid. Paulina är inte bara en föreläsare,

T5 Tandhygienistprogrammet

Emma Gustafsson

Motivering:

Emma, med tydlighet, värme och ett stort engagemang har du väglett oss genom terminens utmaningar. Du gör det svåra begripligt, skapar trygghet i klassen och får oss att känna oss sedda/hörda. Även om vi inte haft dig så mycket denna termin, så vet vi att du alltid finns där – redo att hjälpa till så fort vi behöver något. Den trygghet du sprider värderar vi mycket, och din närvaro märks även fast du inte syns varje dag.

Vi är tacksamma för all kunskap du delat med dig av – och för att du gjort vår studietid roligare.



T1 Tandhygienistprogrammet

Catharina Österlund

Motivering: Du bemöter oss alltid med ett trevligt bemötandet, ett leande, tydliga instruktioner och är omtänksam.

Din positiva inställning, tydlighet och vilja att hjälpa oss utvecklas som studenter på det tydligaste sättet har skapat en trygg och motiverande lärandemiljö som gör oss mer nyfikna och intresserade över dina föreläsningar.

Tack för dina meningsfulla insatser.



T4 Tandteknikerprogrammet

Maria Lundberg

Motivering: Maria utmärker sig genom sin glada och peppande approach till att våga prova - och att våga göra misstag. Som lärare är hon en otrolig tillgång för oss studenter, med hennes långa erfarenhet som tandtekniker. Även hennes pedagogiska förmåga att förklara är värdefull för oss. Hon har alltid skrattet nära till hands, även i de mest hektiska stunderna. Hon hjälper oss ta motgångar med en klackspark och är alltid kvick med att problemlösa. Tusen tack till Maria!



Följ med TAK bakom kulisserna

Bild från första omgången av TAK – Tandakademin Västernorrland.

Tredje året med TAK – Tandakademin Västernorrland går mot semesteruppehåll. Samtidigt förbereds fjärde årgångens TAK som börjar i slutet av september. Det är ett gediget jobb som kräver mycket planering. Följ med de som arbetar med TAK – bakom kulisserna.

Text & foto: Birgitta Strandh

– Sista TAK-tillfället är den 16 september, några veckor senare tar vi in nästa gäng, berättar Tomas Niemelä, en av tre "superhandledare" på TAK.

Det är tisdag och TAK pågår för fullt. Totalt fem adepter åker då från sina hemmakliniker ute i länet till Folk tandvården Centrums klinik i Sundsvall. De är alla nya tandläkare och på TAK får de något de behöver.

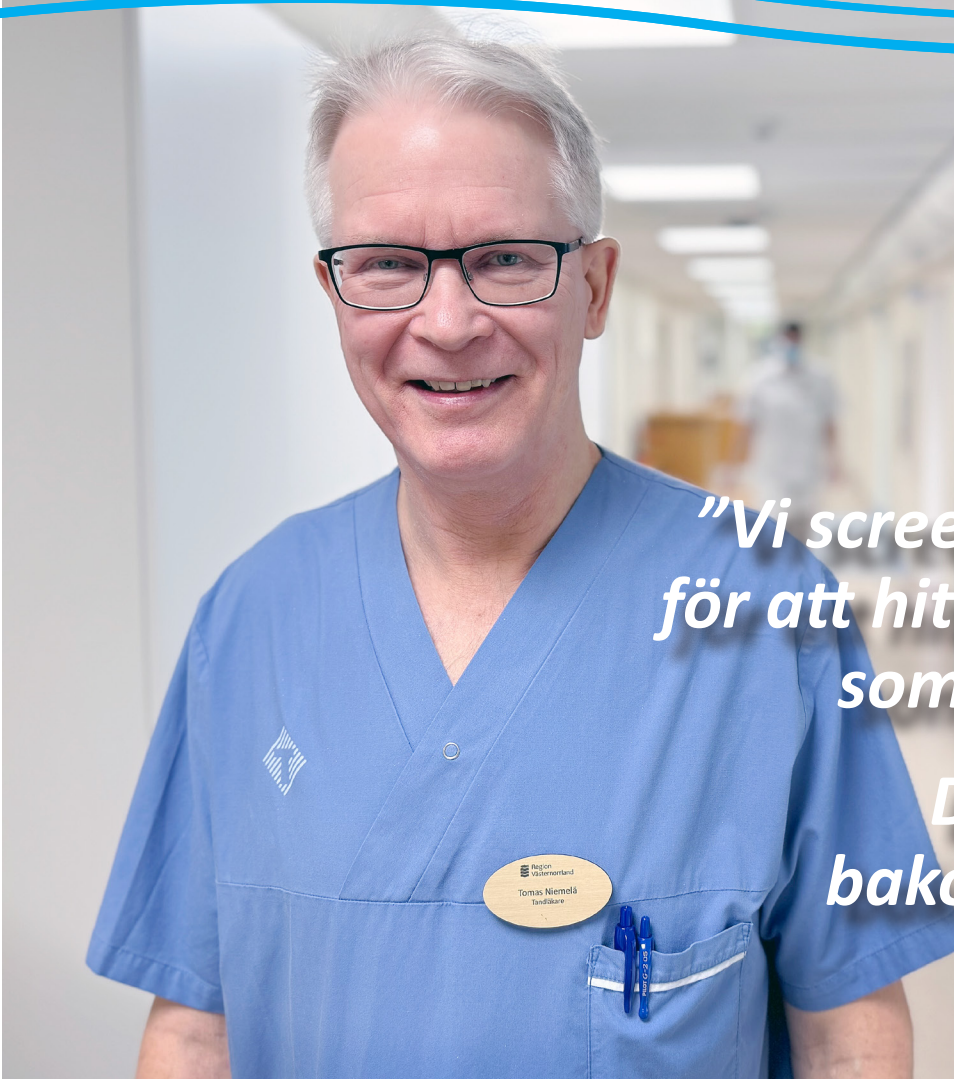
–Handledning! Klart ingångslönen viktig, men det är handledning du

behöver. Du är verkligen nybörjare när du kommer, det var jag också för 35 år sedan. Jag vet vad som behövs.

Redan nu under våren planeras inför höstens TAK. Hittills har de haft tur att hitta passande patienter, de som till exempel behöver små broar, kronor, fall med lite besvärligare extraktioner och operationer.

– Vi screenar ju hela tiden för att hitta patienterna som passar in här. Det jobbet sker bakom kulisserna, säger Tomas.



A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing blue scrubs, stands in a hospital hallway. He has a name tag that reads "Region Västernorrland Tomas Niemelä Tandvårdare".

*"Vi screenar hela tiden
för att hitta patienterna
som passar in här.*

*Det jobbet sker
bakom kulisserna"*

Tomas Niemelä är en av tre superhandledare på TAK - nu ser han fram emot den fjärde omgången som börjar i september.

Hur väljer ni ut patienterna till TAK?

– Om en patient finns långt bak i en kö, men vi ser att de ska göra en bro – då kan de få förtur så att vi får in de patienter vi behöver. Behandlingstiden kan ta lite längre tid, men det köper patienterna, säger Tomas.

Det är sällan barn som behandlas på TAK, men uppstår en lucka i tidboken, passar man på att ta in akuta fall från andra kliniker.

– Det kan vara ett trauma eller tandvärk. Vi hjälper varandra, säger Tomas.

"Det viktigaste med det här konceptet, det är att vi handledare är här enbart för våra adepter", säger Tomas Niemelä.





Tandsköterskan Matilda Pettersson på Folktandvårdens klinik Centrum i Sundsvall är spindeln i nätet på TAK - Tandakademin Västernorrland.

”Det är superroligt! Jag tycker om varierat arbete”

*Matilda Pettersson, tandsköterska om
att vara ”spindeln i nätet” på TAK*

TAK – Tandakademin Västernorrland

- Startade våren 2022 och börjar i september varje år.
- Det blir 40 träffar under ett år, en dag i veckan.
- Teori och praktik varvas, tyngdpunkten ligger på patientbehandlingar.
- Hittills har tre omgångar TAK genomförts. Den fjärde startar hösten-25.
- Totalt 17 tandläkare har gått Folktandvårdens handledningsprogram.

Matilda Pettersson är tandsköterska på Folktandvårdens Centrumklinik i Sundsvall och är ”spindeln i nätet” på TAK.

Jag sköter alla tidböcker för våra adepter. Jag håller koll på våra kallelselistor, vilka patienter vi har och om vi behöver fylla på fler. Jag hjälper också tandsköterskor som är nya här att framför allt hitta saker, säger Matilda.

Förutom att sköta det administrativa på TAK, assisterar hon när det behövs och har även andra administrativa uppgifter på kliniken. Mycket av hennes arbete sker bakom kulisserna så att allt ska flyta på när tisdagarna och adepterna med tandsköterskor kommer till TAK.

Hur har din roll utvecklats på TAK?

– Det går fortare att lära känna alla och veta hur långa patienttider tandläkarna vill ha och hur de tycker om att arbeta. Det är individanpassat och

det gäller att ha en öppen dialog med adepterna. Matilda hjälper handledarna att hitta patientfall till TAK.

– Vi hjälps åt. Medarbetare på andra kliniker kan skicka tips till mig, sedan rådfrågar jag handle-



”TAK har blivit mer känt på andra kliniker, nu hör de av sig och frågar om någon av deras patienter kan vara något för TAK”, säger Matilda Pettersson.

darna som vet bäst vad de kan handleda, säger Matilda, och fortsätter:

– Det hoppas jag verkligen fortsätter, både för att avlasta andra kliniker, men framför allt för att adepterna ska få göra de roliga och kluriga sakerna, säger Matilda.

Det råder ingen tvekan om att Matilda trivs med sitt arbete.

– Det är superroligt! Jag tycker om varierat arbete och TAK innebär det. Men det administrativa behöver göras också på veckorna. Jag lär känna medarbetare från andra kliniker, till exempel våra specialister som kommer hit och föreläser, säger Matilda.

Har ni handledare egna patienter att ta hand om samtidigt som ni handleder på TAK?

– Nej, vi rycker in om adepterna behöver hjälp. Vi är bollplank och hjälper till att planera. Vi är en trygghet. När man är på tandakademin ska det vara en trevlig dag, det ska inte vara stress. Även om vi jobbar på topp, är det under lugna förhållanden, säger Tomas.

**”Vi vet att TAK
fungerar.
Vi handledare
tycker att det är
jättekul, det är en
toppendag
att få komma hit”**

**Tomas Niemelä,
tandläkare och handledare TAK**

Hur höstens TAK kommer att se ut vet man först när handledarna intervjuat de blivande adepterna.

– Vi vill höra vad de har för förväntningar och vad de vill förkovra sig inom. Vi vill att de ska försöka nosa på alla de stora områdena, avslutar Tomas.

► Läs mer om TAK –
Tandakademin Västernorrland
via qr-koden!



”Även om vi har fokus på patientbehandlingar, har vi även seminarier och föreläsningar med våra specialister och det är väldigt uppskattat”, säger Tomas Niemelä. Bilden visar en föreläsning med Theres Poulsen, övertandläkare pedodonti Sundsvall.

