

## 学生 ①

### 「フィンランドで受けたおもてなしと歯科医療の現状性」

私は8月17日から24日まで、フィンランドにあるトゥルク大学への学生奨学海外研修に参加してきました。今回参加させて頂いた学生奨学海外研修で、フィンランドの歯科医療や文化を学び、そして沢山の友人を得ることが出来ました。

フィンランドはキシリトールを開発した国であり、予防歯科に積極的に取り組んでいることは聞いていましたが、実際に講義を聴いたり話してみても予防歯科の分野で先進的であると感じました。講義では mutans 菌の親子間での感染や母乳育児が口腔の成長に与える影響などを学び、幼児期から齲蝕や口腔機能障害を予防しようという取り組みが行われていることがわかりました。それはフィンランド人が食後にキシリトール入りのガムを噛むという習慣からもよく伝わりました。フィンランドではガムはもちろんのこと、食べ物や飲み物にもキシリトールが含有されており、齲蝕予防にとっても積極的であることがわかります。その他の講義では、フィンランドでの歯科恐怖症の実態や、口腔癌や歯周病の予防、小児への歯髄切断法について学びました。

保存修復学の実習では窩洞形成を体験し、アドバイスを頂きました。TCBCでは3Dプリンターの説明やマウスガードを実際に作って見せて頂きました。今回学んだ齲蝕予防、口腔癌予防、歯周病予防などの予防歯科の重要性や講義で学んだ知識をこれからの病院実習に活かしていきたいと思います。

学外で特に印象に残っていることはサウナとアテネウム美術館です。

私たちは今回、池の近くにあるホストのサマーコテージでサウナを楽しみました。フィンランドはサウナ発祥の地であり、一年中サウナを楽しむと聞いていました。この日は多くの友人や先生が集まり、フィンランド人は本当にサウナが大好きであることがよくわかりました。今回体験したのはスモークサウナと呼ばれるもので、炭に水を何度も掛けてサウナを温めるというものでした。煙がすごくて顔が熱くて煤だらけになりました。フィンランドではサウナに入った後、川や池に飛び込む習慣があります。身体が熱くなった後に池に飛び込む爽快感は日本では味わえないものであり、一生の思い出となりました。またサウナに入った後に飲むフィンランドのドリンクは飲みやすく美味しかったです。サウナの後はバーベキューをしたり、ホストのご両親が作って下さった料理やケーキを食べたり、浴衣を着て記念

撮影をしたり、とても楽しい一日になりました。

アテネウム美術館では、ムーミンの作者であるトーベ・ヤンソンの誕生 100 年を記念し、彼女のすべての時代の作品を紹介していました。彼女が最初に描いたムーミンから現在のムーミンまで、それぞれの違った顔を見ることができてとても面白かったです。これらの展示は普段は開催されていないので、誕生 100 年の記念の年にフィンランドに来られたことは幸運だったと思います。

フィンランドの方々は本当に優しくとても素晴らしいおもてなしをして頂きました。大人しくて真面目で優しい国民性であり、日本人とよく似ていると思いました。また必ず友人に会いにフィンランドを訪れたいと思います。勉強も観光も食事もすべてが最高で充実した毎日を送ることができました。最後まで楽しく、研修を過ごせたことに関して、トゥルク大学の先生方、ホストの 2 人に深謝致します。

最後に、学生奨学海外研修ならではの貴重な経験をさせていただき、宮田 淳理事長をはじめ、諸先生方、各種準備をしてくださった事務の方々に感謝致します。

## 学生 ②

### 「フィンランドと日本と私」

私は、学生奨学海外研修の壮行会で「沢山の物・事を吸収してきます」と宣言しました。そして、8月17日から24日までのトゥルク大学での研修期間では様々な情報と栄養を吸収してきました。

大学では微生物学、病理学、歯周病学、小児歯科学、歯科矯正学の講義を受講しました。フィンランド国民の歯科治療に対する不安・恐怖に関する講義や、齶蝕に対する国民の関心に比べ歯周病に対する関心がまだ高くはないことなどの講義を聞き、日本と似ている部分も多いと感じました。また、キシリトールに関する講義ではフィンランドや日本の母子研究における母子的な予防効果のデータをグラフ化したものやキシリトールを含んだ培地とそうでない培地でのミュータンス連鎖球菌のコロニーの比較画像など、キシリトールの効果を目に見える形で解説していただき日本で学んだ知識をさらに深く、確実なものにすることができました。

保存修復学の実習は、2人1組になって実習を行っていました。1人が窩洞形成や充填作業をしている間もう1人はアシスタントとしてバキュームやアドバイスをしてお互いが協力していました。学生1人1人の歯に対する真剣な姿勢、眼差しには刺激を受けました。Pekka Vallittu 教授による講義では、FRC (Fibre-reinforced Composites)ブリッジについて学びました。FRCブリッジは、欠損部の両隣在歯をファイバーでつなげ、コンポジットレジンを使用してブリッジを作製するというものでした。ファイバーによるブリッジを見るのは初めてで、審美性に優れる点などもとても興味深いものでした。また、昼食後に TCBC (Turku Clinical Biomaterials Centre)に見学に行った際には、研究に使われているファイバーや3Dプリンターで作製した頭蓋骨や頭蓋の損傷部にあてるインプラント材料など、様々な材料に実際に触れさせていただきました。病院見学では、エクスプローラやエクスカーバーなどの歯科用器具がカラフルで楽しい色のものが多いと感じました。私たちが普段実習で使う器具は無機質な色のものが多く清潔感はありますが少し「怖い」というイメージがあります。しかし、刃部があるとは思えないような丸くて可愛げのあるデザインは歯科治療に対する恐怖を取り除くための一つの要素になるのではないかと考えます。

また、課外学習ではトゥルク大聖堂、トゥルク城、ヘルシンキではテンペリアウキオ教会、ヘルシンキ大聖堂、スオメンリンナ島など歴史的建造物を訪れる機会もありました。街は、豊かな自然と昔ながらの建物が多く、とても美しい町並みでした。ショッピングモールやスーパーではキシリトールガムやキシリトールのタブレット製品の種類がとても豊富で品数も多く、齲蝕の予防が日本と比較してかなり身近で浸透していることを実感しました。フィンランドでの食事は、前菜としてパン、茹でたジャガイモなどを食べ、メイン（魚や肉）をいただき、その後、紅茶やコーヒーとデザートを食べる事が多かったです。一番印象に残った食事が、ウッコペッカ号という船に乗って島へ食事に行くというものでした。前菜を船の中で移動しながら食べ、小さな島の上でバイキング形式のメインを食べるとい、日本では経験したことがないディナータイムの過ごし方でした。帰りの船の中ではデザートを食べながら、フィンランドで有名な曲をミュージシャンと一緒に歌い、とても楽しいひと時でした。

ホストスチューデントの Riikka と Mirja をはじめ、コーディネーターの Anne 先生や講義をしてくださった沢山の先生方に大変お世話になり心より御礼を申し上げます。

そして、今回明海大学の代表としてのこのような機会を与えてくださった宮田 淳理事長、

また先生方、事務の方々に感謝いたします。次は私が吸収したことを放出する番です。トルクの学生が日本に来るときには沢山の物・事を紹介したいです。また、将来広い視野を持ち意欲的に外の世界の新しいものを見て、視て、診て吸収して放出していき様々な分野で活躍できる歯科医師になりたいと思います。