

ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH KHOA RĂNG HÀM MẶT



CHƯƠNG TRÌNH TRAO ĐỔI SINH VIÊN 2013 TẠI ĐẠI HỌC Y NHA TOKYO

DENTAL TRAINING PROGRAM 2013 TOKYO MEDICAL AND DENTAL UNIVERSITY from MARCH 5th to 19th , 2013



REPORT

TABLE of CONTENTS

	<i>Page</i>
I. INTRODUCTION OF THE PROGRAM	6
II. PREPARATION	8
III. ACTIVITIES DURING THE PROGRAM	14
1. Departure and Arrival	14
2. Study sessions	22
a. General schedule	22
b. Details	
<i>Main subjects</i>	25
<i>Others</i>	43
3. Dental craving and wire-bending contest	52
4. Symposium	54
5. Global Retreat	56
a. A trip to strawberry farm	56
b. Presentation	58
c. Groupwork (KJ's method)	68
d. Culture exchange	70
e. Sight seeing	74
IV. TOKYO EXPLORING	77
V. THOUGHTS ABOUT THE PROGRAM	94
1. Nguyễn Thị Xuân Ngọc	94
2. Mai Thị Ánh	96
3. Huỳnh Thanh Tiên	98
4. Dương Đức Tâm	102
5. Vũ Hoàng Trí	104
6. Lê Quang Trúc Phương	106
7. Phạm Minh Hoàng	108
8. Đồng Thị Kim Uyên	110

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
I. GIỚI THIỆU VỀ CHƯƠNG TRÌNH	6
II. CHUẨN BỊ	8
III. HOẠT ĐỘNG TRONG CHƯƠNG TRÌNH	14
1. Khởi hành	14
2. Chương trình học	22
a. Lịch trình tham quan và học tập	22
b. Các môn học	
<i>Môn học chính</i>	25
<i>Các môn khác</i>	43
3. Thi bẻ dây chĩnh hình, điêu khắc răng sáp	52
4. Symposium	54
5. Global Retreat	56
a. Tham quan vườn dâu	56
b. Bài thuyết trình	58
c. Hoạt động nhóm (thực hành KJ Method)	68
d. Đêm giao lưu văn nghệ	70
e. Tham quan di tích, thắng cảnh	74
IV. KHÁM PHÁ TOKYO	77
V. CẢM NHẬN VỀ CHUYẾN ĐI	94
1. Nguyễn Thị Xuân Ngọc	94
2. Mai Thị Ánh	96
3. Huỳnh Thanh Tiên	98
4. Dương Đức Tâm	102
5. Vũ Hoàng Trí	104
6. Lê Quang Trúc Phương	106
7. Phạm Minh Hoàng	108
8. Đồng Thị Kim Uyên	110

I. INTRODUCTION OF THE PROGRAM

The student exchange program at Tokyo Medical and Dental University is based on a cooperation agreement between (Tokyo Medical and Dental University - TMDU), Indonesia University, Chulalongkorn University - Thailand, Ho Chi Minh City University of Medicine and Pharmacy.

1. Information about the program:

- Duration in TMDU: from 5th to March 19th, 2013
- TMDU sponsor: airplane ticket Ho Chi Minh City - Tokyo and accommodation costs during the program.
- Number of participants: 8 students and 2 supervisors.

2. Candidate selection process:

Applicants have to prepare some documents, including: an application form, a hand-writing essay about personal reasons applying for the program and English certificate.

Students who participate in the program must meet following requirements:

- Dental students of 4th and 5th year.
- High GPA of 2011-2012 academic year.
- Fine English skills.
- Eager to participate in international exchange program.
- Having been active in the Student Association events.

Based on those criteria, the Administration Board of Training will select appropriate students for the next personal interview with the Dean of the Faculty. Then, 8 students will be chosen to take part in the program at TMDU.

I. GIỚI THIỆU VỀ CHƯƠNG TRÌNH

Chương trình trao đổi sinh viên tại khoa Nha- Đại học Y Nha Tokyodựa theo thoả thuận hợp tác giữ khoa Nha- Đại học Y Nha Tokyo - Nhật Bản (Tokyo Medical and Dental University - TMDU), khoa Nha - Đại học Indonesia, khoa Nha - Đại học Chulalongkorn - Thái Lan, khoa Răng Hàm Mặt - Đại học Y Dược TPHCM.

1. Thông tin về chương trình:

- Thời gian học tại TMDU: từ ngày 5 đến 19 tháng 3 năm 2013
- TMDU tài trợ: vé máy bay khứ hồi Tp.Hồ Chí Minh - Tokyo và chi phí lưu trú tại Tokyo.
- Số lượng : 8 sinh viên và 2 giảng viên.

2. Quá trình tuyển chọn:

Sinh viên tham gia chương trình phải thoả các điều kiện:

- Sinh viên RHM năm thứ 4 và 5.
- Kết quả học tập năm 2011-2012 đạt loại Khá Giỏi
- Giao tiếp tốt bằng tiếng Anh
- Sẵn sàng tham gia chương trình và yêu thích giao lưu quốc tế
- Tích cực tham gia và có thành tích Đoàn TNCS HCM và Hội Sinh viên.

Sinh viên chuẩn bị hồ sơ bao gồm Đơn xin tham gia chương trình, bài luận nêu lý do tham gia chương trình, bản sao Chứng chỉ ngoại ngữ.

Dựa vào các tiêu chuẩn tuyển chọn, ban Quản Lý Đào Tạo khoa RHM sẽ chọn các sinh viên tham gia vòng phỏng vấn để chọn ra 8 sinh viên tham gia chương trình trao đổi sinh viên.

II. PREPARATION BEFORE DEPARTURE

2 months before departure , everyone was eager to plan and prepare everything together .

1. Art dancing :

The time to prepare for the trip almost coincided with the traditional Lunar New Year of Vietnam when most of people began to return home for the holiday. Because we wanted more time to complete the performance, we decided to return home later than expected . The dancing that Vietnam team brought to Japan was "Trống cơm", a fun folk dance from the North of Vietnam. It was not only memorably happy moment but also a chance for all members being closer together, with the same desire to introduce cultural beauty of Vietnam to international friends.



2. Gifts

We looked for many traditional Vietnamese gifts and souvenirs for sending to friends in other countries such as: leaf hat, lady statues in “Ao dai” clothes, some specialities of Vietnam for example: coffee, dried fruit,...

II. CHUẨN BỊ TRƯỚC KHI ĐI

Hai tháng trước ngày khởi hành, mọi người đều háo hức lên kế hoạch và cùng nhau chuẩn bị.

1. Văn nghệ:

Thời gian để chuẩn bị cho chuyến đi hầu như trùng với dịp Tết truyền thống của Việt Nam, là thời điểm mà các thành viên của nhóm đều trở về quê nhà để đón Tết, vì vậy các bạn đều cố gắng gấp rút tập luyện. Vì muốn có thêm thời gian hoàn thiện tiết mục, nhiều bạn đã quyết định trở về quê trễ hơn dự tính. Tiết mục mà đội Việt Nam muốn đem theo đến đất nước Nhật Bản là bài múa “Trống cơm”, một điệu múa dân gian vui tươi của vùng Bắc Bộ Việt Nam. Quãng thời gian tập văn nghệ là những giây phút vui vẻ đáng nhớ mà các thành viên xích lại gần nhau, đoàn kết với nhau hơn với cùng một mong muốn là có thể giới thiệu được nét đẹp văn hóa Việt Nam đến với bạn bè quốc tế.

2. Quà tặng:

Vì muốn gửi đến những người bạn quốc tế trong chuyến đi những tình cảm và kỉ niệm về Việt Nam, nhóm đã tìm và chuẩn bị những món quà lưu niệm truyền thống như tượng thiếu nữ với áo dài, nón lá cũng như các đặc sản nổi tiếng của Việt Nam như cà phê, hạt điều, trái cây sấy...

3. Practice for wire-bending, tooth-carving contest

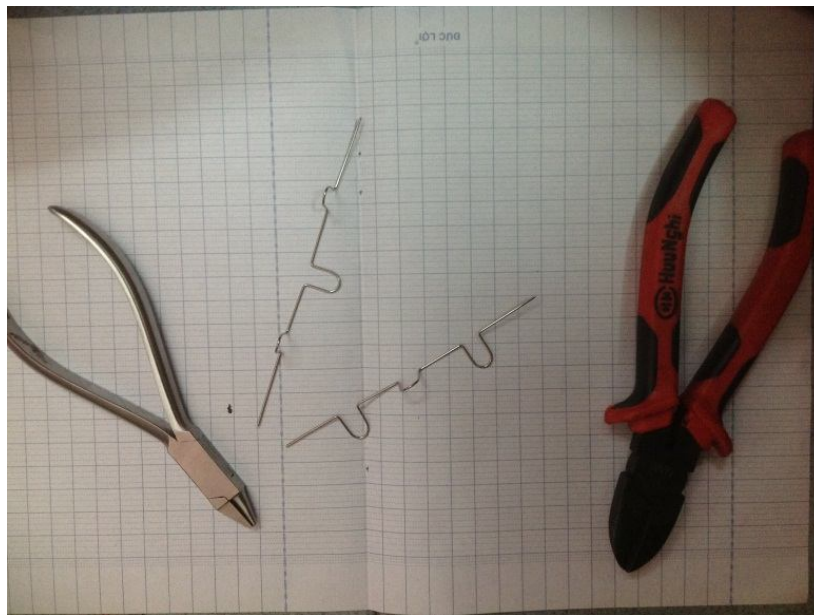
Carving tooth with wax material is new to the program in Vietnam , wax and knife used for carving in the contest is rather difficult to find in Vietnam . Under the guidance of teachers from Basic Dentistry department, the team got some times to try carving teeth with dental inlay wax, though it was not hard enough as wax would use in the contest. We also had a number of sessions with indication of wire-bending from enthusiastic teachers in Orthodontic department . Everyone realized that in this exam bending a wire which was straight and perpendicular in correct size required a lot of patience and ingenuity. Moreover, we also had to quickly completed in limited period of time. This practice helped the team feel more confidence when entering the contest .

4. Knowledge

Before the departure, we were given recommendation from teachers to review our knowledge much more, especially dental terminology. We also received important advice from teachers and senior students who had had time working in Japan. They shared us their experiences about the culture, customs, traditions of Japan and difficulties we might encounter, then how to solve it . Through this sharing, although we all knew that there would be some difficulties to experience, we were more eagerly looking forward to a trip with a lot of waving interesting things.

3. Tập luyện điêu khắc sáp, bẻ móc:

Điêu khắc răng bằng vật liệu sáp còn mới lạ đối với chương trình học ở Việt Nam, sáp điêu khắc và dao điêu khắc sử dụng trong cuộc thi rất khó tìm mua được ở Việt Nam. Dưới sự hướng dẫn của các thầy cô bộ môn Nha cơ sở, các bạn trong nhóm đã có một số buổi luyện tập thử điêu khắc răng trên sáp inlay, mặc dù sáp inlay này không đủ độ cứng như sáp điêu khắc. Nhóm cũng có một số buổi học bẻ dây kẽm với sự chỉ dẫn tận tình của các thầy cô bộ môn Chính hình răng mặt. Mọi người đều nhận ra trong phần thi này, để bẻ được dây vuông góc và đúng kích thước như yêu cầu cần rất nhiều sự kiên nhẫn và khéo léo, đồng thời còn phải nhanh chóng để hoàn thành xong trong khoảng thời gian qui định. Sự luyện tập này đã giúp cho nhóm thêm tự tin khi bước vào cuộc thi.



4. Kiến thức

Trong khoảng thời gian trước khi đi, cả nhóm đã được thầy cô dặn dò trau dồi, ôn tập thêm về kiến thức đã học, đặc biệt là các thuật ngữ anh văn chuyên ngành để có thể tiếp thu và trao đổi tốt nhất trong các bài học của thầy cô TMDU. Bên cạnh kiến thức chuyên môn, các bạn còn được những người đi trước, các thầy cô, anh chị đã và đang học tập, làm việc tại Nhật Bản chia sẻ kinh nghiệm về các nét văn hóa, phong tục tập quán Nhật Bản, cách ứng xử trong giao tiếp, những khó khăn có thể gặp phải và cách khắc phục. Thông qua những chia sẻ này, dù biết là có thể gặp một số khó khăn nhưng mọi người đều háo hức mong chờ một chuyến đi với nhiều điều thú vị, mới lạ sắp đến.

5. Presentation

Some members were assigned to implement the presentation of Vietnam - the people and culture of Vietnam, of Faculty of Odonto-Stomatology in University of Medicine and Pharmacy. We took photographs, designed slide show, practiced presentation...

6. Essential luggage- Money

Because Japanese cuisine is quite delicious , this was an great opportunity to discover unique cuisine of Japan and the trip did not last so long, it was needless to bring too much canned food from Vietnam. Products such as milk, instant noodles... could be easily purchased at any convenience store

Fortunately when we arrived at Japan in the beginning of March, it did not snow as the day before but just a bit cold so we did not need to wear thick coats. Perhaps the most needed was a good pair of shoes to move easily because in Japan people walked extremely much more than in Vietnam.

Money was often used for eating and traveling by public vehicles such as Shinkasen, trains. Minimum total was about 50,000 Japanese Yen (approximately more than 10 million Vietnam dong). But if we wanted to buy more Japanese souvenirs, it could not be calculated because in Japan there are numerous interesting and lovely gifts we wished to buy to fill up the suitcase.



5. Bài thuyết trình

Các bạn trong nhóm đều được phân chia công việc để thực hiện bài thuyết trình về đất nước-con người Việt Nam, về khoa Răng hàm mặt - ĐH Y Dược TP.HCM như chụp ảnh, tìm tư liệu, thiết kế slide, tập diễn thuyết...

6. Hành lý-Tiền cần thiết mang theo

- Vì đồ ăn ở Nhật rất ngon, đây là một cơ hội để khám phá ẩm thực độc đáo của Nhật Bản và chuyến đi cũng không quá dài nên không cần thiết phải mang quá nhiều thức ăn từ Việt Nam theo. Các sản phẩm như sữa, mì gói đều có thể mua được dễ dàng ở các cửa hàng tiện lợi. Thật may mắn khi đoàn đến Nhật Bản là đầu tháng 3, trời chỉ hơi se se chứ không quá lạnh và có tuyết rơi như những ngày trước đó nên cũng không cần quá nhiều đồ ấm. Thứ cần thiết nhất có lẽ là một đôi giày tốt và đủ ấm để di chuyển dễ dàng vì ở Nhật Bản cần phải đi bộ rất nhiều so với ở Việt Nam.



- Tiền mang theo tối thiểu là để dùng cho việc ăn uống và di chuyển bằng phương tiện giao thông như Shinkansen, tàu điện, vào khoảng 50.000 yên nhật (khoảng hơn 10 triệu đồng Việt Nam). Còn nếu chúng ta muốn mua thêm quà ở Nhật Bản thì không thể tính được, vì ở Nhật có vô số món quà thú vị mà chúng ta rất muốn mua về để chất đầy vali.

III. ACTIVITIES DURING THE PROGRAM

1. Departure

With package finished days ago, luggage completely ready, we were heading to Tan Son Nhat Airport. Mind was filled with eagerness intermixing a slight feeling of nervousness as we prepared to have one of the most memorable journey in our lifetime.



On the transitting bus from the airport platform to the plane, everyone has been longing for the trip for months.



On the plane- before the departure

The flight took us approximately 6 or 7 hours. However, we were so excited that fatigue couldn't bother us at all. For months, we had prepared everything from paperwork, presentation, cultural dance to shopping for clothes and necessary goods- all for a perfect trip so now, nothing could affect our sensation.

The plane eventually landed at 6am. Stepping down the airplane, first thing we experienced was the chilling breeze blowing against our faces. Dry and cold, the climate here was worlds apart from Vietnamese climate.

It was pretty early in the morning so the airport arrival terminal was deserted. However, there was a staff who was still very friendly, dedicated and willing to guide us to complete the permission procedure. Thus, all the paperwork was fulfilled in no time. Hurried to get all the luggage down, we went to Narita Sky Access Line locating underground to catch a Shinkansen carrying us to the hotel YMCA in Ochanomizu.

III. HOẠT ĐỘNG TRONG CHƯƠNG TRÌNH

1. Khởi hành

Khởi hành từ sân bay Tân Sơn Nhất, TP.HCM đi sân bay Nội Bài, Hà Nội để có được chuyến bay sớm nhất đi Tokyo. Trong ảnh: cả đoàn trên xe bus trung chuyển từ sân bay ra máy bay. Mọi thứ đã sẵn sàng !!!



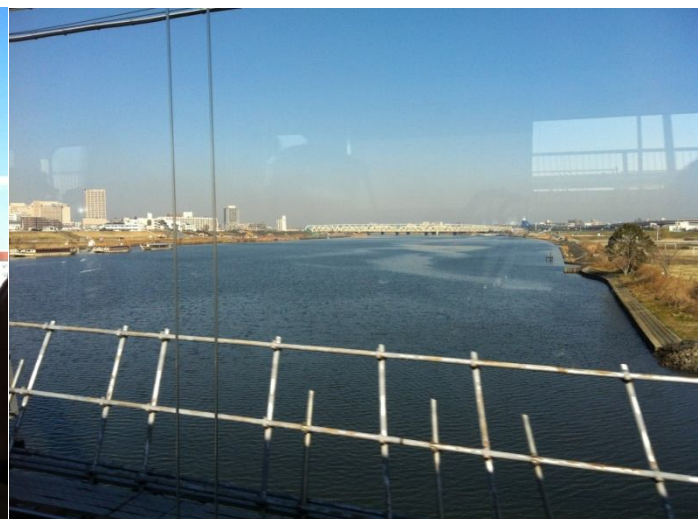
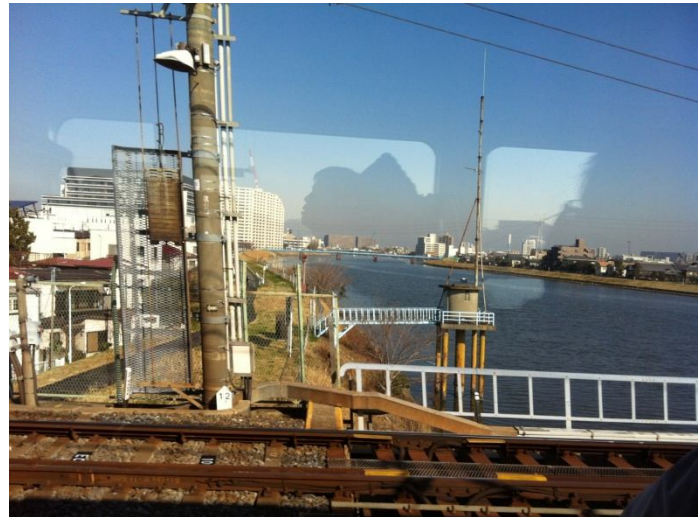
Máy bay hạ cánh tại sân bay Narita, Tokyo, Nhật Bản lúc 6am theo giờ địa phương. Nhiệt độ bên ngoài lúc này là 10C. Vừa bước xuống máy bay, cả đoàn đã cảm nhận được cái lạnh đặc trưng của đất nước ôn đới, không khí rất khô, độ ẩm thấp, hoàn toàn khác biệt với khí hậu Việt Nam. Tuy nhiên, do đã được chuẩn bị kỹ về tâm lý và trang phục nên đoàn không gặp nhiều khó khăn trong việc đối phó với thời tiết. Ở sân bay, nhân viên rất thân thiện hướng dẫn rất chi tiết cho cả đoàn làm thủ tục. Vì còn khá sớm nên sân bay vắng vẻ, thủ tục nhập cảnh và nhận hành lý hoàn thành nhanh chóng. Sau đó, đoàn đến ga tàu Narita sky access line nằm ngay dưới sân bay Narita để đón tàu về khách sạn YMCA ở Ochanomizu.



Bảng hướng dẫn lộ trình các chuyến tàu được phát miễn phí
ở Narita sky access line



A typical train station in Tokyo. These stations are always packed with people on rush hours since public transportation is the fastest, the most saving and ultimate method to travel around Tokyo.



Tokyo landscape captured while travelling to the city center. Although having developed in a state-of-the-art economic hub, the city still remains clean and unpolluted.

Here comes Ochanomizu where we would stay in the next 2 weeks. Ochanomizu is bustling area with retrospective atmosphere. Offices intermingling with musical instrument stores, skyscrapers intermixing with ancient shrines, this is where working and cultural activities collide in harmony.



Ochanomizu train station locates next to a river. The view from here was spectacular, either in the morning or at night.

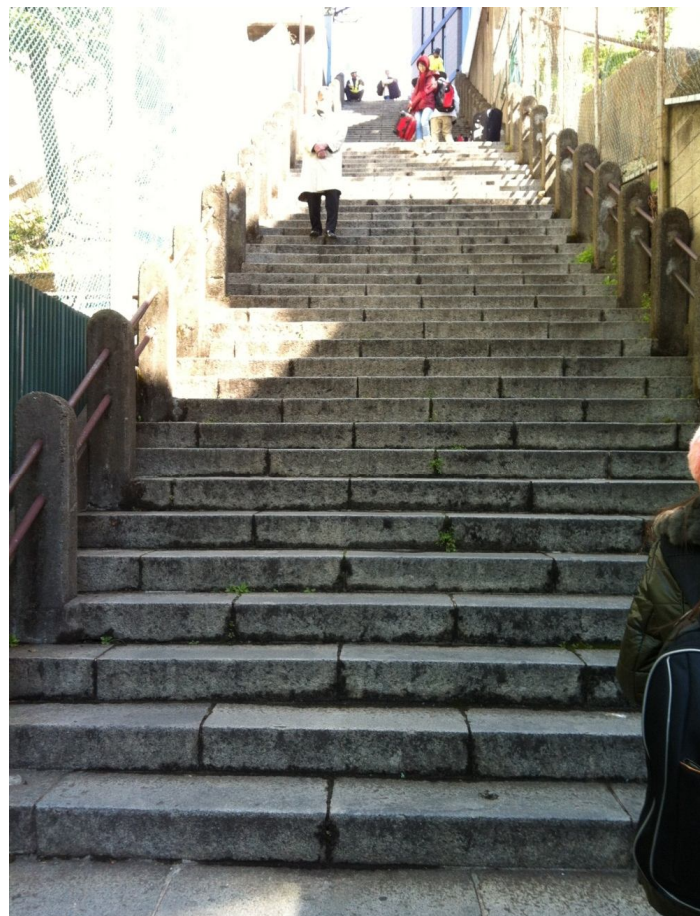
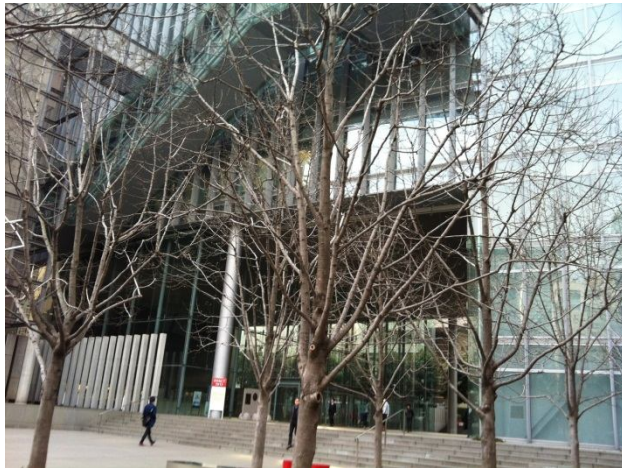
From Ochanomizu train station, we could behold the entire beauty of TMDU.



Out side of Ochanomizu station.

Từ sân bay Narita đến Ochanomizu, phải đi Shinkansen đến Ueno, rồi từ Ueno đi 2 chuyến Japan Railway (JR) mới đến được Ochanomizu. Ở ga Narita thì quầy vé có người bán, còn ở các ga JR việc bán vé đều hoàn toàn tự động được thực hiện qua màn hình cảm ứng và chủ yếu mua bằng tiền xu. Tất cả các ga đều có hệ thống soát vé tự động.

Khung cảnh Tokyo từ Narita về Ueno. Nhà cửa xây dựng rất gần đường ray tàu nhưng tàu hoạt động không gây nhiều tiếng ồn nên có lẽ người dân không bị ảnh hưởng nhiều. Ấn tượng trong vài tiếng đồng hồ đầu tiên ở Nhật Bản đó là 1 đất nước rất thân thiện, sạch và không khí trong lành.



And the journey from the station to our hotel began. Along the route, breathtaking landscapes somehow made us forget the tiredness. Spring was going to visit Tokyo at that time, however, we were not lucky enough to witness sakura blooming.



日本韓国YMCA
アジア青少年センター
 JAPAN KOREA YMCA ASIA YOUTH CENTER

A HOME AWAY FROM HOME.

9F	国際ホール
4~8F	客室
3F	大・中・小教室
2F	レストラン、会議室
1F	ロビー、フロント
地下	スペース・ワイ

03)3233-0611 FAX(03)3233-0633
 1-0064 東京都千代田区猿楽町2-5-5
 SARUGAKU-CHO, CHIYODA-KU, TOKYO
<http://www.ymcajapan.org/ayc/>
 e-mail: ayc@ymcajapan.org

Situating in a tranquil neighborhood, YMCA is a hotel specialized for education utility, offers room for international students with reasonable price.

After registering at the hotel and leaving all the luggage there, we were having lunch with Dr. Lam Dai Phong. He led us to a small restaurant which must be one of his favorite. Customers here are mostly students who might not be able to cook themselves but still have to save money. Inside the premise, the atmosphere is really cozy, warming us up immediately. The restaurant's owner is a friendly old man. He offered us a daily Japanese meal with hot tea. So that was our first meal in Japan, simple but memorable.



In the evening, Dr. Lam Dai Phong showed us around the town. We stopped for a while to have a coffee and to put the weight off our feet. And that was our first day in Tokyo in which we've harvested lots and lots of new experience.

2. Studying sessions

a. General schedule:

On 50/03/2013:

Arrived in Japan at Narita airport, we then traveled to Tokyo by train - stopping at Ochanomizu station, the group came to the hotel to rest and prepare for the following dayprogram.

06/03/2013:

•In the Morning:

Attend the introduction of TMDU,

Meet the Dean of Dental faculty and members of organizing board.

Get activity schedule and guidance documents.

Take a memorial picture.

Learn some basic Japanese words, learning how to react in case of earthquakes or fires.

Visit the school library.

• In the Afternoon: first learning session.

7-8/03/2013:

Study sessions

9-10/03/2013

Free.

11/03/2013:

• In the Morning: Participate in the tooth craving and wire-bending contest.

Have lunch with groups form Thailand, Japan & Indonesia

• In the Afternoon: Attend tin the seminar on "Post-graduate program for international students at TMDU".

12,13 / 03/2013:

Study sessions

14-16/03/2013:

Join Grobal retreat

2. Chương trình học

a. Lịch trình tham quan và học tập

Ngày 05/03/2013:

Đến Nhật Bản tại sân bay Narita, cả đoàn về Tokyo bằng tàu điện - dừng ở ga Ochanomizu, nhận phòng khách sạn nghỉ ngơi, chuẩn bị cho buổi học ngày mai.

Ngày 06/03/2013:

• **Sáng:**

Tham dự buổi giới thiệu về trường TMDU và khoa Nha.

Gặp thầy trưởng khoa và các thành viên trong ban tổ chức chương trình.

Nhận lịch trình hoạt động và tài liệu hướng dẫn.

Chụp hình kỉ niệm tất cả mọi người.

Học một số từ tiếng Nhật cơ bản, học cách phản ứng trong các trường hợp động đất, hỏa hoạn .v.v.

Tham quan thư viện của trường.

• **Chiều:** học buổi đầu tiên.

Ngày 7-8/03/2013:

Học tại các bộ môn.

Ngày 9-10/03/2013 (thứ 7 & CN):

Sinh hoạt tự do.

Ngày 11/03/2013:

• **Sáng :** tham gia cuộc thi Điều khắc sáp & bẻ móc chỉnh hình.

Giao lưu với nhóm Thái Lan, Nhật bản & Indonesia

• **Chiều:** Tham dự buổi hội thảo về “Chương trình sau đại học dành cho các học viên quốc tế tại TMDU”.

Ngày 12-13/03/2013:

Học tại các bộ môn.

Ngày 14-16/03/2013:

Tham gia Global retreat

Lịch trình tham dự các buổi học của đoàn Việt Nam (ngày 6,7,8,12&13 tháng 3)

Việt Nam		6-Mar	7-Mar		8-Mar		12-Mar		13-Mar	
		pm	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm
V1	Nguyen Thi Xuan Ngoc	Pediatric Dentistry	Anesthesiology	Oral Pathology	Oral Pathology	Radiology	Oral Pathology	Periodontology	Fixed Prosthodontics	Oral Pathology
V2	Mai Thi Anh	Fixed Prosthodontics	Advanced Biomaterials	Advanced Biomaterials	Advanced Biomaterials	Endodontics	Advanced Biomaterials	TMJ	Oral & Maxillofacial Surgery	Pain Management
V3	Huynh Thanh Tien	Cariology	Embryology	Maxillofacial Orthognathics	Embryology	Endodontics	Maxillofacial Prosthodontics	Embryology	Dentistry for Person with Disabilities	Embryology
V4	Duong Duc Tam	Pediatric Dentistry	Anesthesiology	Complete denture	General Dentistry	Maxillofacial Surgery	Biochemistry	Biochemistry	Biochemistry	Biochemistry
V5	Vu Hoang Tri	Cariology	Psychosomatic Dentistry	Complete denture	Orthodontic Science	Radiology	Bacterial Pathogenesis	Bacterial Pathogenesis	Bacterial Pathogenesis	Bacterial Pathogenesis
V6	Le Quang Truc Phuong	Oral Radiation Oconlogy	Oral Radiation Oconlogy	Oral Radiation Oconlogy	General Dentistry	Maxillofacial Surgery	Maxillofacial Prosthodontics	Periodontology	Fixed Prosthodontics	Oral Radiation Oconlogy
V7	Pham Minh Hoang	Maxillofacial Anatomy	Maxillofacial Anatomy	Maxillofacial Orthodontics	Maxillofacial Anatomy	Endodontics	Maxillofacial Anatomy	TMJ	Oral & Maxillofacial Surgery	Oral Health Promotion
V8	Dong Thi Kim Uyen	Fixed Prosthodontics	Psychosomatic Dentistry	Maxillofacial Orthognathics	Biostructure Science	Biostructure Science	Biostructure Science	Biostructure Science	Dentistry for Person with Disabilities	Pain Management

Ghi chú: - Những ô tô màu vàng là môn học chính.

- Mỗi bạn sẽ có 4 buổi học môn chính, các buổi còn lại sẽ tham quan/ học các bộ môn phụ.

b. Details

MAIN SUBJECTS

I. Nguyễn Thị Xuân Ngọc- V1 (Oral Pathology)

This is my main subject with 4 periods. In this department I studied along with two other friends from Thailand and Indonesia. Our tutor was Dr. Sakamoto. On the first day, we were taken to see facilities and equipment: laboratories, specimen room, sterilization room, mouse room... Then we had a chance to watch how to prepare a specimen. He explained in great detail for us how to observe and remark a specimen, how to cut and soaked specimens in fixed solution.

On the second day, Dr Sakamoto gave to each of us a microscope, a set of specimens and 2 textbooks about oral pathology. He requested us to have a look through and diagnose all the specimens by ourselves. It was rather difficult to us, so we had a discussion together. After 30 minutes, he returned and took us to another room in which there was a system of microscopes that we all can watch a specimen at the same time. We examined specimens one by one under the instruction and explanation of Dr Sakamoto. After the course, we watched histological images of many diseases: ameloblastoma, nevus, Warthin tumor, pleomorphic adenoma, keratocystic odontogenic tumor, lichen planus... For me, this was definitely a useful lesson that I had a chance to review histopathological knowledge I had missed. Besides that, microscopic images of the observed specimen here were very clear and beautiful.

On the third day, we went to Medical hospital, involved an autopsy. Previously the teacher had told us to get information about Chaug-Strauss syndrome at home. There were 2 autopsy cases in that day, 1 patient with Chaug-Strauss syndrome and 1 patient with chronic heart failure. Many medical doctors came in the consultant room and discussed, using slides of histopathological image and specimens. Although doctors talked to each other in Japanese, we could keep up because Dr. Sakamoto interpreted the important point of the autopsy. At the end, we returned to the Department of oral pathology to listen the teacher explain and summarize the knowledge of the pathological in 2 cases.

On the fourth day, Dr. Sakamoto taught us to make paraffin blocks of specimens, slice specimens and stain them. We all had chances to practice the slicing. At the beginning it was a bit difficult but after that we could do it better. After that, Dr Sakamoto showed us many specimens dyed by different staining methods. He explained the advantages of each method of staining, in which he highlighted the immunohistologicalchemical staining method. It is expensive but it is very useful and essential for diagnosing, such as determine the type of lymphoma if it comes from B-cell or T-cell, so that doctor can decide the treatment: suppressive drugs to B-cell or T-cell. We also observed by microscope the ones which had PAS stain, Masson's tri-chrome stain, Van-Gieson stain, fuschsin stain... This was a valuable opportunity for me because there were some kinds of staining I had only seen them in textbooks but not in practice.

It was the last course I learned with Mr Sakamoto. Everything he taught us was extremely precious experience at the oral pathology department. He and many teachers in TMDU inspired me the flame of studying and researching. One time

again I feel so grateful to them. This was also the time I got closer to my lovely foreign partners, especially Fun and Pina from Thailand and Indonesia (their nicknames are so cute!). We happily talked, worked and had lunch together in many days. Really I miss all beautiful memories so much!

II. Mai Thị Ánh- V2 (Main subject: Advanced Biomaterial)

My main subject is Advanced Biomaterials which are used in dental treatments. My class had 3 students from 3 country: Vietnam, Indonesia, Thailand. Professor Motohiro Uo taught us in this class with the help from his assistant. We had 4 lessons in 3 days.



1. The first day, I learned about Composite Resin which is one of the most commonly used materials in dentistry.

Professor talked about chemical composition, chemical structure in space and the proportion in weight and volume. Then, we had an experiment with composite resin in powder form. Put 50gr powder in a compressor and compress it and you will have the product.

2. The lesson second lesson was about Zirconia- which was introduced like one of the most focused dental materials because of its high mechanical strength, chemical stability and good esthetic.
- Professor talked about the using of ceramics in general and zirconia in particular. There are 3 main types of Zir: TZP, ATZ and NanoZR- long and thin restoration – survive longer time intraoral usage.
 - Sintering process and microstructure of Zirconia.

(document attach)

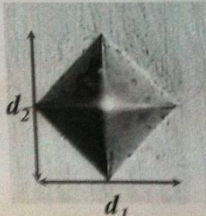
3. The next lecture was about surface polishing and Vickers hardness test. There are a lot of hardness test but we just went into details of Vickers test. (image-formula)

◎硬さ試験

・定量的に硬さを評価するには、決まった硬さ・形状の圧子を一定荷重で試料に押しつけて、試料に付いた痕(圧痕)から評価する(圧痕法)。



A:引っかき硬さ B:ビッカース硬さ C:ヌープ硬さ D:ブリネル硬さ E:ロックウェル硬さ



ビッカース硬さ: ダイヤモンド四角錐(先端角=136°)を一定荷重で押し当て、出来た圧痕の対角線長さを計測

$$H_v(\text{ビッカース硬さ}) = 1.854 \times P(\text{荷重} \cdot \text{kgf}) / (d_1 \times d_2)$$

Carrying out: first: polishing the materials till the surface is smooth. Then put the sample under microscope, and find an area completely smooth, put on it a proper force(design of the machine-). After that, basing on the image of the fracture surface, we can measure material hardness.

4. The last lesson was just experiments. We tested some characteristics of materials: Chemical activate resin, Composite resin, GIC – breaking strain, elastic modulus and compression strength. Some materials were broken easily but some were not broken but became thinner after compression force.

III. Huỳnh Thanh Tiên- V3 (Main subject: Embryology)

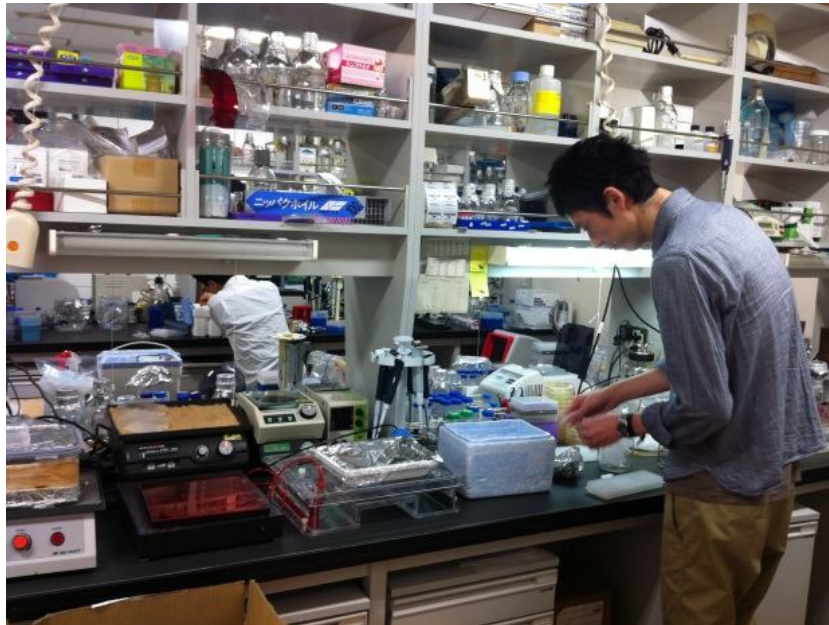
That was my main subject at TMDU in 2 weeks, it contains new things for me. I had 4 lessons of embryology at TMDU, each of them brought me more new knowledge, new technology that I would not learn in Vietnam. In this subject, I was taught how to product stain from mice embyo,the way to run the PCR products, I got a chance to observe those stained embryos under a microscope, I learned the steps to perform paraffin specimen cutting, learned about performing immunohistochemistry staining, and I introduced many researchs of post graduate student example the studying of Endrawan, the aim of the study was finding out the guardian of genome p53...

There was 4 times to visit the division of Embryology, but I was interested in that subject. It provided me not only more new knowledge but also the life and learning style of post graduate students, in particular, experienced during their studying in TMDU. In short, all of these activities were very exciting.

IV. Dương Đức Tâm- V4 (Main subject: Biochemistry)

At TMDU, I participated in a major study that was undertaken at the Laboratory of Biochemistry. In this lab, I did an experiment with Takara's LDH Cytotoxicity Detection Kit. Takara's LDH Cytotoxicity Detection Kit is design to allow a precise, fast and simple colorimetric assay method to quantitate cytotoxicity based on the LDH activity released from the damaged cells into the supernatant. This is a non-radioactive alternative assay method. With a better protocol or material could be found in this lab, we had to discuss our experiment with the professor. The professor at this department was also kind to me. As I had never practiced the experimental methods, the laboratory staff taught me with a great patience. I had no troubles with communication because many researchers in this lab were fluent speakers of English.

V. Vũ Hoàng Trí- V5 (Main subject: Bacterial Pathogenesis)



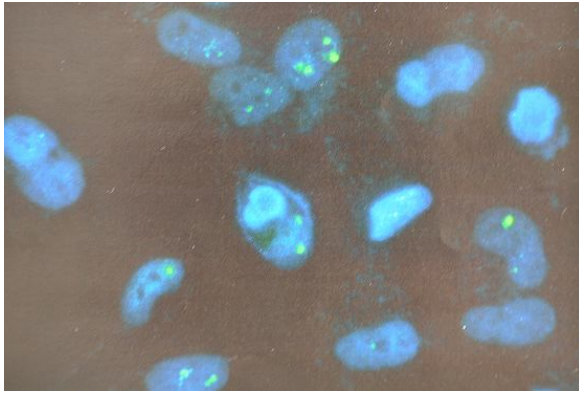
I spent two days in the department of bacterial pathogenesis, where I had many great experiences. On my first day there, professor Nakagawa taught me about the “Autophagy and Host defense”; autophagy plays an important role in degradation of dysfunctional cellular and protection of our body. After that Mr.Nozawa and Ms.Bijaya instructed me to do some experiments like PCR, electrophoresis, transforming genes into vector which I had only learned on textbook. I had a chance to use the confocal laser scanning microscopy. I was very excited about the microscope because it was very easy to use and I could see the structure clearly. I was shown the autophagosome which was red captured the bacteria which were blue. The first time I saw such a things so I was very excited. After that, he took me around to show me the rest of the department. We finished class soon that day so we spent time chatting with each other. We talked about tradition of Japan and Viet Nam. I was glad to introduced about my country and foods in Viet Nam. That was the last day of me in the department, I really appreciated professor Nakagawa and Mr.Nozawa for teaching me.

VI. Lê Quang Trúc Phương (Main subject: Oral Radiation Oncology)

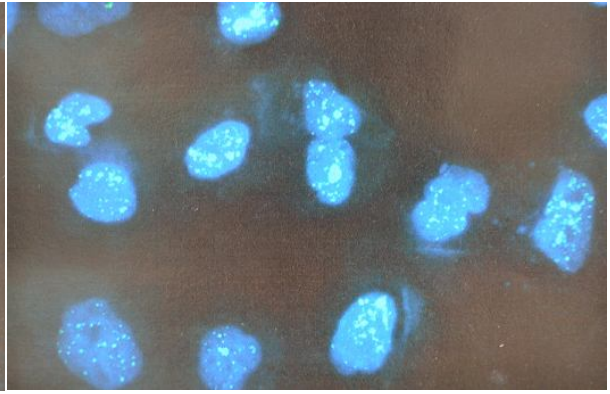
During this course, I had chance to learn about the Fucci (fluorescent ubiquitination cell cycle indicator). Fucci is a genetically encoded, two-color (red and green), indicator that lets you follow cell division within a cell population. This indicator is discovered by a Japanese scientist in 2007. It can contribute a lot to the detection of cancer in early stages. After that, I participated in the HSC-4 cell immunostaining experiment. This experiment was divided into 18 steps:

- Step 1: the day before immunostaining, 5×10^4 HBS-4 (human squamous carcinoma cell line from tongue) cells per each well are seeded in 800 μ l medium on glass cover slips.
- Step 2: the cells are incubated at 37°C in 5% CO₂ over night.
- Step 3: irradiate 1, 2 and 3 Gy for 3 samples. We remain 1 sample which is not gotten irradiation to compare.
- Step 4: 30 mins after irradiation, aspirate medium, wash twice with PBS (phosphate buffered saline), then add 500 μ l 4% Paraformaldehyde in PBS.
- Step 5: fix cells for 15 min at room temperature.
- Step 6: aspirate fixative, rinse 3 times with TBS-T (tris buffered saline with Triton X-100).
- Step 7: proceed with immunostaining.
- Step 8: block cells in Blocking Buffer (10% goat serum in TBS-T) for 30min.
- Step 9: while blocking, prepare primary antibody by diluting 1: 500 in TBS-T.
- Step 10: aspirate blocking solution, apply diluted primary antibody (anti 53BP1 antibody).
- Step 11: incubate for at least 1hr at room temperature.
- Step 12: rinse 3 times with TBS-T.
- Step 13: incubate cells in fluorochrome-conjugated secondary antibody (Alexa Fluor® 488 Goat anti Rabbit IgG) diluted in TBS-T (1: 500) for 30 min at room temperature in dark.
- Step 14: rinse the sample 3 times with TBS-T.
- Step 15: add a 1: 5000 dilution of Hoechs33342 in PBS, incubate for 5 min at room temperature.
- Step 16: rinse once with TBS-T.
- Step 17: cover slides with Prolong® Gold Anti-Fade Reagent.
- Step 18: observe the results with a fluorescent microscope.

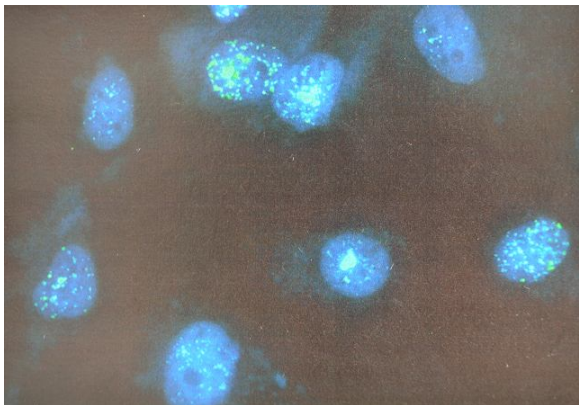
Finally, we analyzed the results of the the HSC-4 cell immunostaining experiment. The photos of the results are as followed:



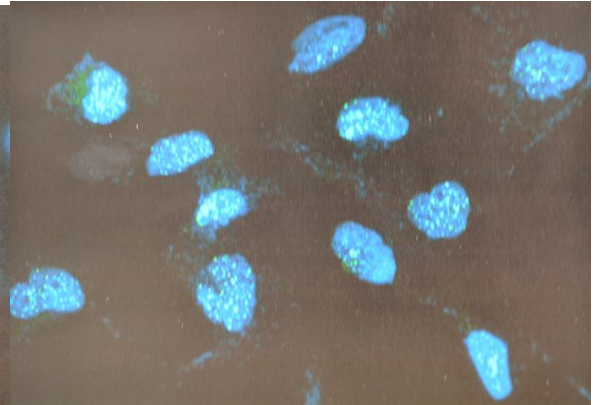
0 Gy of irradiation



1 Gy of Irradiation



2 Gy of irradiation



3 Gy after irradiation

After analysing the results, we found out the more Gy HSC-4 cells get, more mutations occurs.

VII. Phạm Minh Hoàng- V7 (Main subject: Maxillofacial Anatomy)

My major subject was Maxillofacial anatomy during our stay at TMDU.

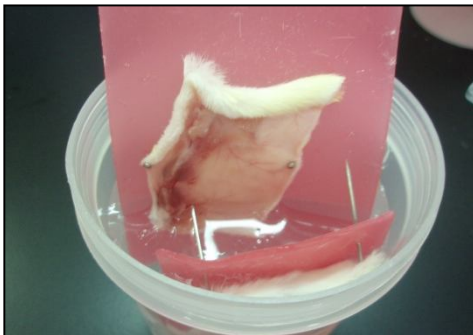
I have learnt so much from my instructor – Prof. Shibata, his assistant and my classmate -Thitirat (5th year student from Chulalongkorn University, Thailand).

At the beginning, we were introduced to **principles and techniques of producing specimens**, which includes several steps: embedding tissues, sectioning and staining tissues.

The procedure of making a specimen is generally as follow:

1. Fixation of tissue by fixative
2. Decalcification
3. Dehydration
4. Embedding
5. Sectioning
6. Staining
7. Mounting by medium
8. Microscopic observation

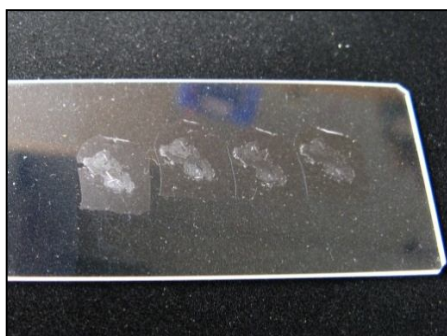
These images illustrate some steps in the process:



Fixation



Embedding



Sectioning



Staining

In each step, there are various methods to process the tissue. For example in embedding step, we have:

- Paraffin embedding
- Celoidin embedding
- Resin embedding
- Embedding with freezing of OCT compound

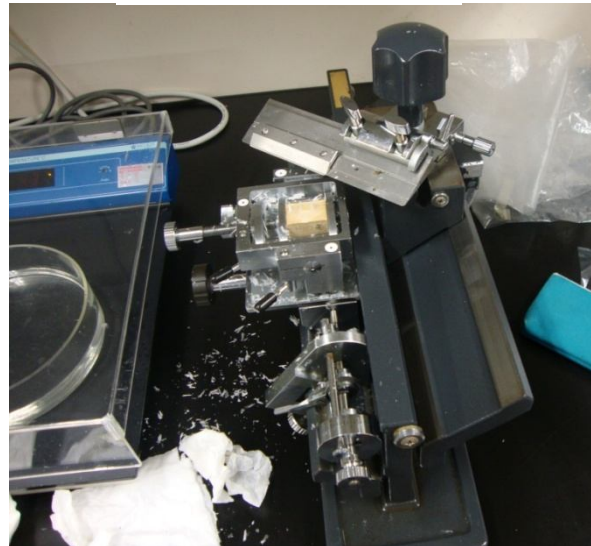
The key points to choose the correct method to apply is dependent on the specific **kinds of tissue** we have and our **staining objective**.

Later, we had a chance to practice what we had learned. After several attempts, we succeeded a few nice samples that could be used in later lessons.

Microtome



Frozen section



During the following sessions, we began to stain the specimens, which we had already prepared, with many different staining techniques:

1. *Hematoxylin-Eosin Staining* (to distinguish nuclei from cytoplasm and extracellular matrix)
2. *Toluidin Blue stain* (to stain nucleic acids)
3. *Orange G stain* (to stain erythrocytes)
4. *Immunohistochemistry staining for collagen type I*

Hematoxylin-Eosin Staining

Hematoxylin has a deep blue-purple color and stains nucleic acids by a complex, incompletely understood reaction. Eosin is pink and stains proteins nonspecifically. In a typical tissue, **nuclei are stained blue**, whereas the **cytoplasm and extracellular matrix have varying degrees of pink staining**. Nucleoli stain with eosin. If abundant polyribosomes are present, the cytoplasm will have a distinct blue cast. A limitation of

hematoxylin staining is that it is incompatible with immunofluorescence. It is useful, however, to stain one serial paraffin section from a tissue in which immunofluorescence will be performed. Hematoxylin, generally without eosin, is useful as a counterstain for many immunohistochemical or hybridization procedures that use colorimetric substrates (such as alkaline phosphatase or peroxidase)

The procedure is as follow:

1. Deparaffin by lemosol or xylene
2. Hydrophilization (absolute alcohol, 95% alcohol, 90% alcohol, 80% alcohol, 70% alcohol) each 3 min.
3. rinse in tap water 5~15min.
4. D.W 1 min.
5. Stain in hematoxylin 10~15min.
6. Wash in tap water 3~5min.
7. Differentiate in 0.05~0.1%HCl in 70% alcohol until the nuclei only are stained. 30sec.~1 min.
8. Wash in tap water 15~20min
9. D.W 1 min.
9. Counterstain in eosin 5~10min.
10. D.W 1~2min
11. Dehydration (70% alcohol, 80% alcohol, 90% alcohol 30sec.~1 min.
12. absolute alcohol(1) 30sec.~1 min.
15. absolute alcohol(2) 30sec.~1 min
16. Lemosol (1),(2),(3) each 3 min.
- (or xylen (1),(2),(3))
17. Mount in mounting medium with cover glass.



We practice !☺



With Staining Kit



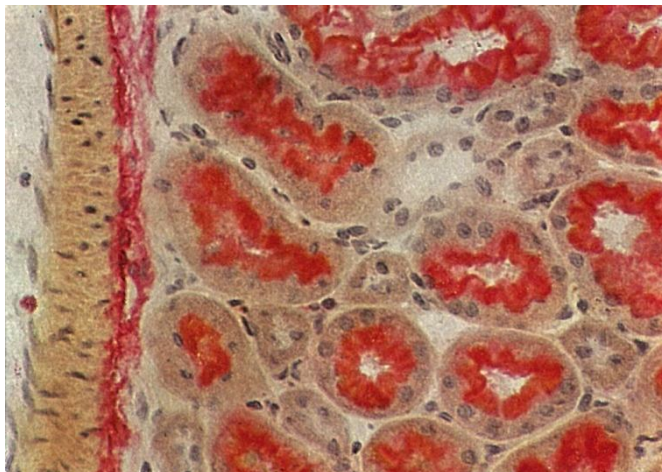
Our work!

Dominici staining

(Orange G / Eosin Y / Toluidin Blue stain)

Orange G staining is an azo dye stain used primarily as a histological stain. It is a pail dye that is used for faint background staining and is very soluble in water with decreased solubility in alcohol. The compound stains erythrocytes in trichrome methods, and is used for **demonstrating cells in the pancreas and pituitary**. The procedure is as follow:

- (1) stain in Orange G / Eosin Y solution for 20-30 min.
- (2) Rinse briefly in 60% alcohol.
- (3) stain in toluidin blue O solution for 30 sec. - 2 min.
- (4) Differentiate in 95% alcohol to remove excess of toluidin blue.
- (5) Dehydration with absolute alcohol(1) 3 0 sec. ~ 1 min.
absolute alcohol(2) 3 0 sec. ~ 1 min.
- (6) Lemosol (1) , (2) , (3) each 3 min.
(or xylen (1) , (2) , (3))
- (7) Mount in mounting medium with cover glass.



One of our specimens
onmicroscopic

Immunohistochemistry staining for collagen type I

Collagen is the most abundant protein family that forms connective tissues and plays critical roles in the inflammatory process. In order to study the physiological and pathological turnover of connective tissues and for various research purposes Type I collagen is a fibrillar collagen consisting of two identical alpha1(I) chains and one alpha 2 (I) chain. It is the most abundant collagen type and is found in most connective tissues such as skin, bone, tendon, ligament, and heart. Many tissues with the exception of bone, which consists of type I collagen, contain heterotypic fibrils with two or more distinct collagen types in coexistence. In general, type I collagen is dominant and type III collagen is a minor component.



Type I Collagen Detection Kit



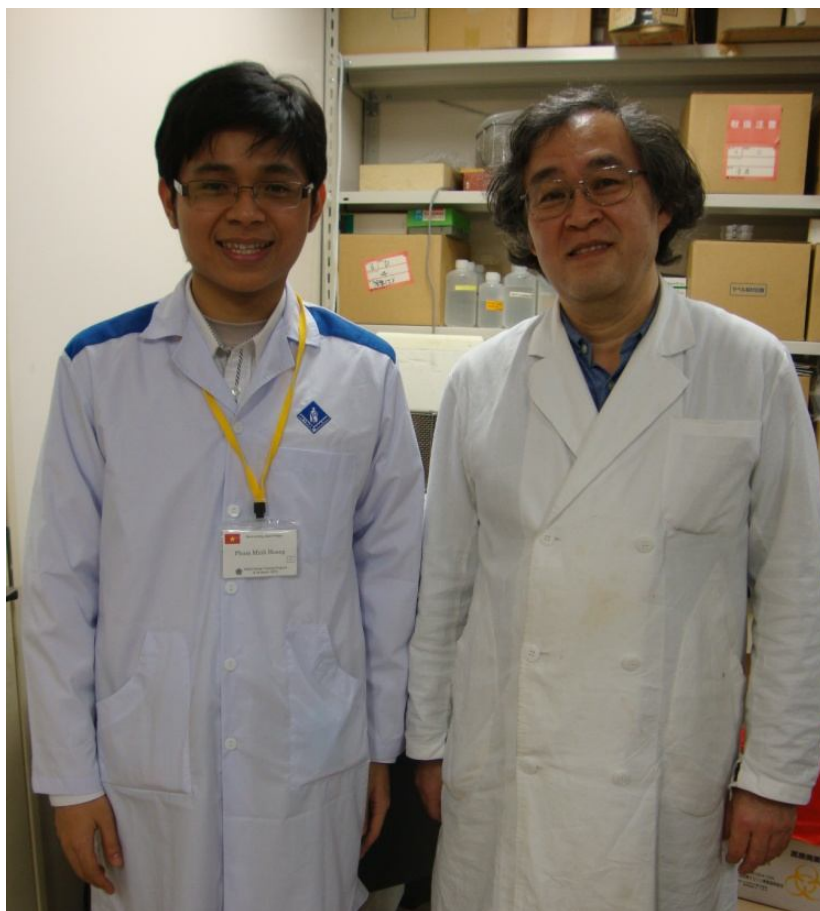
Our specimens



Microscopic and display screen we use to observe our specimens



Our workplace.



My instructor.

VIII. Dong Thi Kim Uyen- V8 (Main subject: Biostructural Science)

Biostructural Science was my major subject in the exchange program which took up four periods. In this four-period time, I had the chance to:

- Have a short tour around the Department's labs.
- Being introduced briefly about Biostructural Science.
- Being given a lecture about the main object in the four-lesson program which is osteoclast.
- Being instructed how to use a sectioning machine.

Moreover, Prof. Yoshiro Takano was so nice and dedicated that he even designed a small project for us to experience more profoundly with this brand-new subject. First, we are instructed how to make a specimen containing 25 sections of rat's femur by using the newest sectioning machine. It was not easy at all but Prof. Takano did help us a lot. Then we moved to the next step which was taking photographs of each section in the specimen. It took one and a half hour to finish the photographing then we began to reconstruct the structure to make 3D image with the specialized software on the iMac called DeltaViewer. After gathering all the photos of the sections, we began to reconstruct the 3D image. Despite having the help of high technology and modern software, it wasn't as easy as I thought to recreate such a complicated structure on the computer. Nevertheless, with help of Prof. Takano and a postgraduate student, we finally completed the mission and were able to reconstruct an amazing 3D image of osteoclasts.



In this picture: my Indonesian friend Nuri with Prof. Yoshiro Takano and I.
On my left is the sectioning machine.

OTHER SUBJECTS

1) Pediatric Dentistry

We visited the pediatric dental care unit and watched doctors do the treatment for children patients. Also, we visited the laboratory here where the dentures or functional appliances for orthodontics were made.

2) Anesthesiology

The Head of the department took us to have a look at the anesthesia units. Especially, there was an anesthesia room for the disabled. The Head explained for us the anesthetic process and introduced functions of monitoring machines. Finally, we changed clothes to visit the operating room at the time there were two orthodontic operations performing.

3) Radiology

There were many rooms to take various kinds of X-ray technique: intraoral films, panoramic films, cephalometric films, sialography technique, CT, MRI...



4) Periodontology

In the first part, we visited the dental clinic and laboratory specialized for the department of periodontology.

In the second part, we visited the operation room and watched an Japanese expert treating a patient.

In the third part, we are introduced the researches carrying out by PhD students of the department of peridontology. The program is as followed:

- Introduction

Research presentation:

- Dr. Asuka Sekinishi

Periodontal bacteria deteriorate pressure overload-induced myocardial hypertrophy.

- Dr. Mayumi Ogita

Proteomic analysis of differential protein expression induced by low-level Er:YAG laser irradiation in human gingival fibroblasts.

- Dr. Noriko Maruyama

The microbiota of peri-implantitis.

Intermission

- Dr. Akiko Endo

Comparative genome analysis revealed distinctive features of periodontal pathogen Tannerella Forsythia for survival.

- Dr. Akiko Tsuno

Antimicrobial photodynamic therapy in dentistry.

5) Fixed Prosthodontics

-First, we were given a short presentation from which I discovered that Japan had such a good insurance system and know more about TMDU's philosophy which was Cultivating Professionals with Knowledge Humanity in Dentistry. We also learned that Fixed Prosthodontics was not only about restoring the mastication function and esthetic but also study about dental allergy and create teeth protectants for sports players.

-Then we had a tour around Fixed Prosthodontic Clinics with modern equipments and professional working attitude and the laboratories with such modern machines that I couldn't have imagined

6) TMJ

Doctor Koji Kino teaches us about "New strategy and tactics for treatment of temporomandibular disorders in our clinic". She talks about Tactics of new strategy: applying behavior modification for controlling of TCH and applying joint mobilization exercise for rehabilitation training. The new thing for me is

knowledge about TCH- Tooth Contacting Habit. About a research, 50% patients have TCH, so TCH control is very important.

After this lecture, we can detect TCH and how to treat it. Though there are not yet absolute diagnostic procedure but we can use some methods: ask patient, intraoral examination, self-reporting questionnaire. Usually, doctor should persuade their patients break that habit.

7) Oral & Maxillofacial Surgery

In the first part, we were introduced about the following issues:

- Introduction about the oral and maxillofacial surgery
- Teeth diseases and treatment
- Congenital diseases and treatment
- Jaw deformities and treatment
- Trauma and treatment
- Tumors and treatment.

In the second part, we went to the dental clinics for oral and maxillofacial surgery and observed dentists treating patients there.

8) Pain Management

At the beginning of the lesson, we were welcomed by Prof. Shimada who is Head of Department of Oral Facial Pain as well as Director of Dental Hospital. Then he introduced about the Dental Hospital's mission and briefly about the objects of Pain Management and how to classify them. To conclude to lesson, Prof. Shimada gave us some examples about how to manage pain. After that, we were experienced Von Frey Test on ourselves and paid a visit to Pain Management Clinic and witness some methods.

In my opinion, Pain Management is a brand-new subject to me, however, takes a vital role in bringing the patient a normal, comfortable life without any pain. One more thing I have come to realize is that Chinese Medicine still has a lot of benefits in treating pain though they were invented ages ago.

9) Maxillofacial Orthognathics



Fig.1: We were given a tour around the labs equipped with the most brand-new devices and Orthodontic clinics. This is the storing room of the Department.

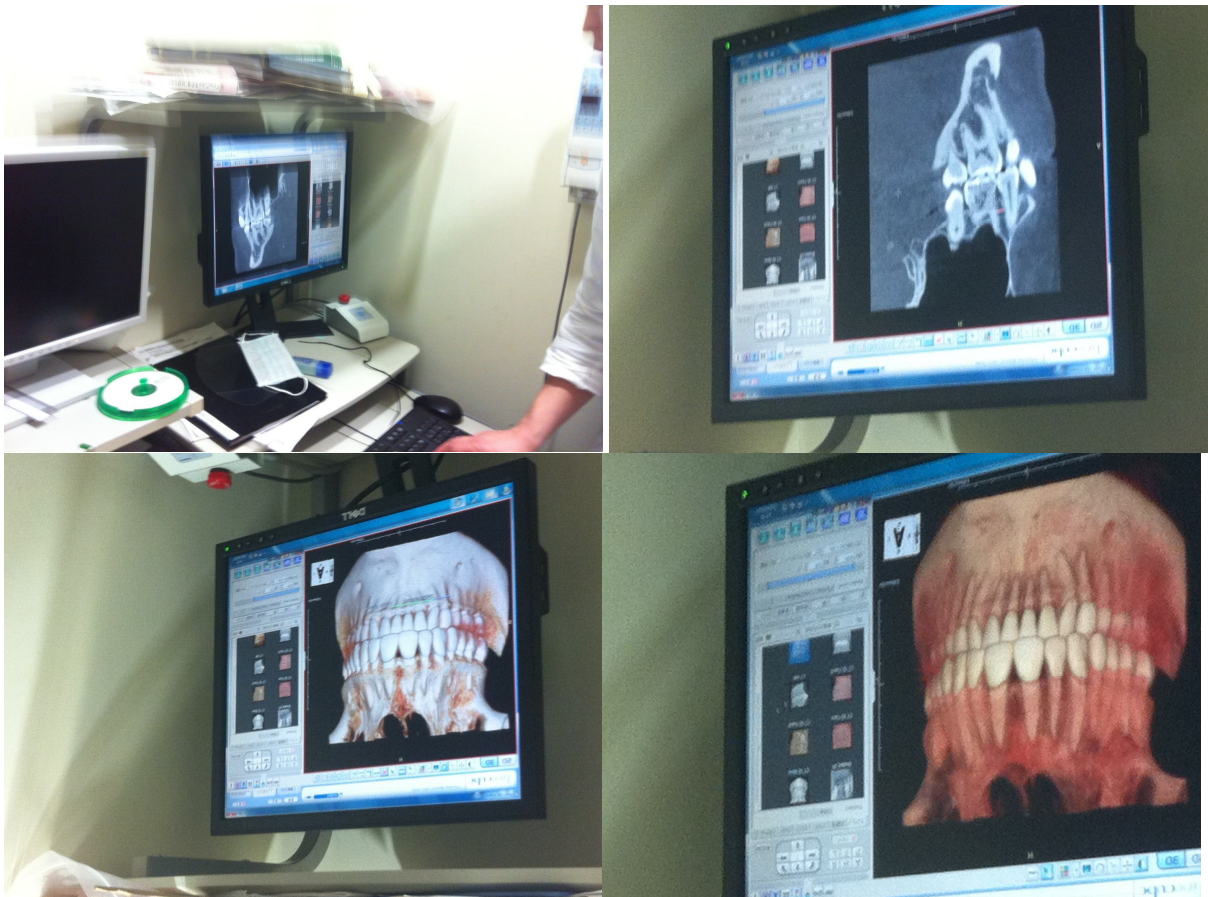


Fig.2,3,4,5,6,7: The newest Conebeam CT system.

10) Maxillofacial Prosthodontics

In the first part, we were introduced about the following issues:

- Introduction about maxillofacial prosthodontics.
- Common problems in Japan in the field of maxillofacial prosthodontics.
- Devices that can help restore patients' functions.
- Other treatments in this field.
- Measures to evaluate dentures.

In the second part, we visited the dental clinic specialized for the department of maxillofacial prosthodontics. There, we saw Japanese dentist treating a 89 year old patient with maxillectomy on the left side.

In the third part, we went to the laboratory to do 2 evaluation tests: chewing function test and speech test.

In the fourth part, we were introduced researches by the staffs from the department of maxillofacial prosthodontics, TMDU.

11) Dentistry for person with Disabilities

First, we were taught how to recognize and classify a patient with disability:

- Autistic disorder (Disorder of neural development characterized by impaired social interaction and communication and by restricted and repetitive behavior.) Exp: Echolalia, deviated food habit, persistence.
- Patients who are unable to maintain posture. Exp: Spastic, Dyskinetic.
- Patients who need medical care.

Second, we were instructed how about methods to manage patients with disability:

- Desensitization
- Voice control
- Nonverbal communication
- ositive reinforce

Finally, we had a chance to experience the inhalation treatment.

At my university, we don't have such a Department as the prior care for the disabled hasn't gained enough attention from the government and society. However, after the lecture and practice, we considerably come to realize the vital role of special treatment for the patients with disability in the promotion of public oral health

12) Oral Health Promotion

At Health Promotion department, we were introduced to a very common condition, which may refer to more than 40% of the population, halitosis. We learned about the causes and different methods to detect and evaluate the state of this condition.

The primary cause of halitosis is microbial metabolism and some cases of bad breath appear to be related to periodontal disease. In addition to the malodor, the microbiota waste products hydrogen sulfide and methyl mercaptan are toxic and can harm the gums; consequently, it is important to obtain measurements of the quality and quantity of the respective gases.

The cause of bad breath (malodor) are volatile sulfur compounds (VSCs): H_2S , CH_3SH , $(\text{CH}_3)_2\text{S}$, in which H_2S , CH_3SH are responsible for more than 80% of malodor.

One way to assess malodor is using semiconductor Gas sensor in **Breathon** machine. The object or the patient is supposed to breath out through a duct, the gas is then analysed. The result may be categorised into 4 levels: Normal, Mild, Moderate and Severe Malodor



The patient breath out through a duct

The result then quickly shows if the patient has real halitosis or not. Because some patients have psychology halitosis - that means they exaggerate their state of malodor in their mind.

ランク	指示値 (ppb)
NORMAL	0 ~ 250
MILD	251 ~ 600
MODERATE	601 ~ 1500
SEVERE	1501 ~ 3000

One disadvantage of this method is that it only measures the total amount of VSCs not the separate gas(es), which primarily accounts for the condition.

The measurement can be affected by tooth paste, mouth rinse, alcohol consumption.

Another method is with OralChroma unit. This machine give us with much more specific result, because it analyses 3 gases (Hydrogen sulfide, Methyl mercaptan and Dimethyl sulfide) separately.



OralChroma unit.

The procedure is as follow:



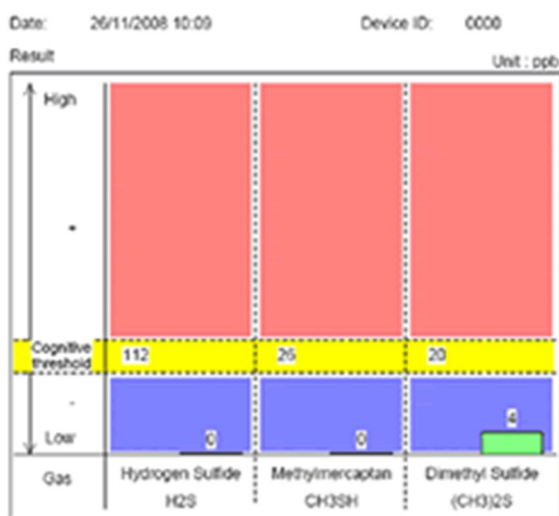
Insert the plastic syringe that comes with the product deep into the oral cavity and hold it between the lips. (Be careful to avoid touching the tongue with the syringe.) Then, slowly pull the plunger, push it in again, and pull it for the second time before removing the syringe from the mouth.



If the top of the syringe is wet, wipe it dry with a tissue. Attach the dedicated needle and eject the sampled oral gas to 0.5 cc (1/2 calibration) by pushing the plunger.



Inject the remaining oral gas into the inlet on the main unit of the OralChrom. The measurement will now start automatically.



Analyse 3 gases (Hydrogen sulfide, Methyl mercaptan and Dimethyl sulfide) separately.

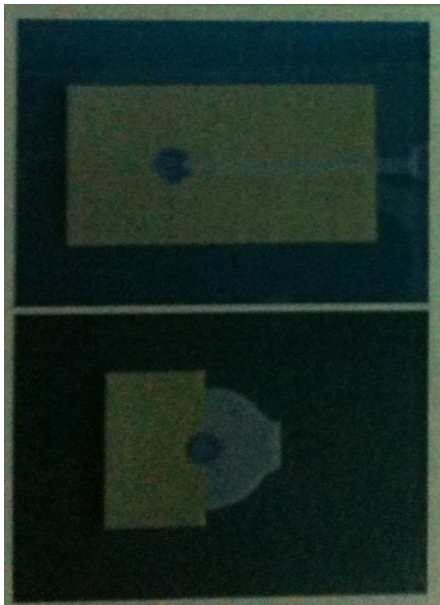
Major cause of malodor:

1. Tongue coating,
2. Periodontal Diesiese
3. Decreasing of saliva flow,
4. Tooth decay,
5. Poor Oral hygiene
6. Systemic disease (Nose and throat – Digestive – Diabetes)

Every one has physiological Halitosis at some levels. The value of odor will variety during the day.

Clinicians use **Resazurin Disc** test to detect the activity of such as *S.mutan*, *Lactobacilli* in saliva.

First, dispense saliva on the Resazurin Disc evenly. Then cover the area with a transparent film. Post the disc on the inner part of upper arm for incubation at body temperature.

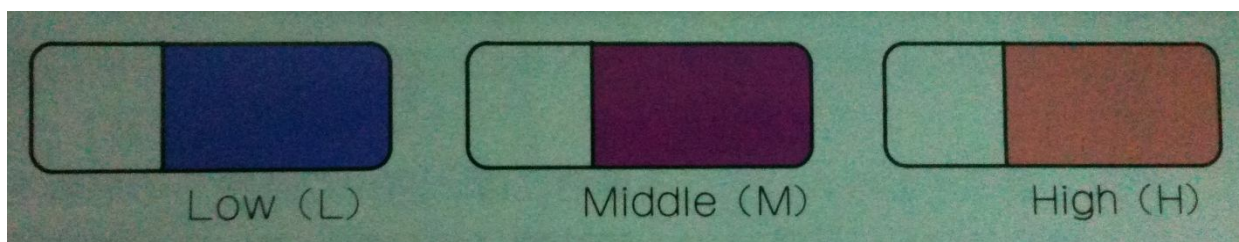


Wet the disc with saliva

Post the disc on the inner part of upper arm

Check the color reaction after 15 minutes.

Resazurin Disc test shows the level of acid producing bacteria in saliva. The result helps patients realise their state of oral health and urge them to strictly follow the prescription of clinicians.



3. DENTAL CRAVING AND WIRE-BENDING CONTEST

The competition took place in the morning of 11/3/2013, a week after our first day in Japan. Although we had had some time to prepare for this event, it was undoubtedly a amazing experience for us.

At the beginning, every member of the four teams were given a code to mark on their products. We were given the same tools and materials.

Then the instructor announced the contest to start. We had 60 minutes to carve a 46 tooth from a block of grey wax with a carving knife, a brush and a small polishing cloth. It was quite different when sitting for the real test, everything seemed a little bit harder than we had assumed. No matter what we were proud that we tried our best in that moment.

The second part was wire-bending, this time we had to produce a replication of a model product with the highest accuracy. For more details, a straight 0.9mm ϕ steel wire needed to be bent into 3 separate loops. The first and the third loops should be on a same plane, which is at right angle to the plane of second loops. The professors from 4 universities will mark the products.



3. THI ĐIỀU KHẮC RĂNG SÁP & BỀ MÓC CHỈNH HÌNH

Cuộc thi diễn ra vào sáng ngày 11/03/2013, khoảng 1 tuần sau khi đoàn tới Nhật Bản.

Trước khi bắt đầu cuộc thi, các thành viên của mỗi đội được cho một mã số riêng để ghi lên bài làm.

Không có 2 thành viên nào của cùng một nước ngồi gần nhau, hầu như bàn nào cũng gồm thí sinh của 4 nước khác nhau.

Thi điêu khắc răng sáp 46 trong vòng 60 phút. Mỗi thí sinh được cấp: 1 khối sáp xám, 1 dao điêu khắc, 1 bàn chải và 1 khăn nhỏ.

Thi bề móc trong vòng 30 phút. Mỗi thí sinh được cấp: 2 đoạn dây thép, kèm Young, thước đo, bút lông đánh dấu và một tờ giấy có in sẵn hình dạng sản phẩm cuối cùng. Nội dung là bề dây thép thành 3 loop, kích thước mỗi loop và khoảng cách giữa chúng đều được cho trước, loop thứ 1 và 3 nằm trên mặt phẳng vuông góc với loop thứ hai.

Thành phần ban giám khảo là thầy cô của 4 nước.



4. SYMPOSIUM OF DENTAL TRAINING QUALITY IN JAPAN

The symposium was held on 11/03/2013

The primary contents is as follow:

1. At the beginning, PhD Kikuo OHNO - member of TMDU international exchange program - gave the opening speech.
2. PhD Takashi OHYAMA - the President of TMDU - gave the welcome speech.
3. PhD Ikuko MORIO talked about the International trainnig program at TMDU.
4. The alumni from 3 SouthEast countries (Vietnam, Thailand and Indonesia) shared their thoughts and experiences about TMDU.
5. PhD Takashi ONO gave a presentation about "New PhD program for international students at TMDU"
6. Discussion and giving questions.
7. Announce the Winners of Dental craving and wire-bending contest. Vietnamese team won 2 personal titles: Duong Duc Tam and Mai Thi Anh - 2nd and 3rt place of wire bending contest. At our great joy, Vietnamese team won the Group title.
8. Closure.



The president of TMDU - PhD Takashi OHYAMA 4th from the right, TMDU Administration Board, and 4 alumni from Vietnam, Thailand and Indonesia at the Symposium.

4. Hội Nghị Về Chất Lượng Đào Tạo Nha Khoa Tại Nhật Bản

Hội thảo diễn ra vào chiều ngày 11/03/2013.

Nội dung của hội thảo như sau:

1. Khai mạc hội nghị, tiến sĩ Kikuo OHNO ủy viên của chương trình trao đổi quốc tế của TMDU lên đọc diễn văn khai mạc.
2. Tiến sĩ Takashi OHYAMA- hiệu trưởng trường TMDU - có lời chào các thành viên tham dự.
3. Tiến sĩ Ikuko MORIO nói về “Chương trình đào tạo quốc tế tại TMDU”.
4. Các cựu học viên của 3 nước Đông Nam Á (Việt Nam, Thái Lan, Indonesia) có bài phát biểu cảm nhận và chia sẻ kinh nghiệm về quá trình học tập tại TMDU.
5. Tiến sĩ Takashi ONO trình bày về “Chương trình mới dành cho các học viên quốc tế lấy học vị tiến sĩ tại TMDU”.
6. Thảo luận và đặt câu hỏi về chương trình.
7. Công bố và trao giải cuộc thi bẻ móc và điêu khắc sáp. Đoàn Việt Nam có anh Dương Đức Tâm đạt giải nhì và chị Mai Thị Ánh đạt giải ba thi bẻ móc. Xếp chung cuộc đoàn Việt Nam xếp thứ nhất về chất lượng trung bình các bài thi.
8. Bế mạc hội nghị.



Thầy Junji Tagami trao giải cho các sinh viên đạt thành tích tốt trong cuộc thi.



Vietnamese team won the Group Title.

5. GLOBAL RETREAT

a. A trip to strawberry farm

In the morning of March 14th, 2013, we gathered at TMDU to go to Miura city, Kanagawa prefecture to attend the Global Retreat Program. About 10 am, we arrived at Tsukuihama farm for sightseeing and enjoying stawberry. Because this is the first extra – curricular activity, everyone was very happy as we had chance to talk to each other as well as taking commemorative photos. Thanks to this activity, students became so closer that the group activities in Global Retreat Program were very interesting and effective.



Living together

12.20 pm, we arrived at Moholova Minds hotel, Miura and started Global Retreat Program. After having lunch, students were introduced about the Global Retreat as well as having lectures given by Professor Clive and Professor Yupin on “Global oral health”. The end of the afternoon was for students from 4 countries to introduce their universities. After that, we were arranged into different rooms. Each room has 4 students from 4 countries. Because the rooms were designed for both common and individual needs, we were very comfortable as well as had chance to have fun together

a. Thăm quan vườn dâu:

Sáng 14/3/2013, giảng viên và sinh viên các nước tập trung tại TMDU để xuất phát đi thành phố Miura, tỉnh Kanagawa tham dự chương trình Global Retreat. Sau 1h30 phút đi đường, đoàn đến trang trại Tsukuihama để thăm quan trang trại và thưởng thức dâu. Vì đây là hoạt động ngoại khóa đầu tiên của chương trình nên mọi người đều rất vui vẻ cũng như có cơ hội trò chuyện và chụp hình lưu niệm cùng nhau. Sinh viên chúng em nhờ thế cũng thân thiết với nhau hơn nhờ đó mà các hoạt động nhóm trong chương trình Global Retreat trở nên sôi nổi và hiệu quả hơn.



Sắp xếp phòng sinh hoạt

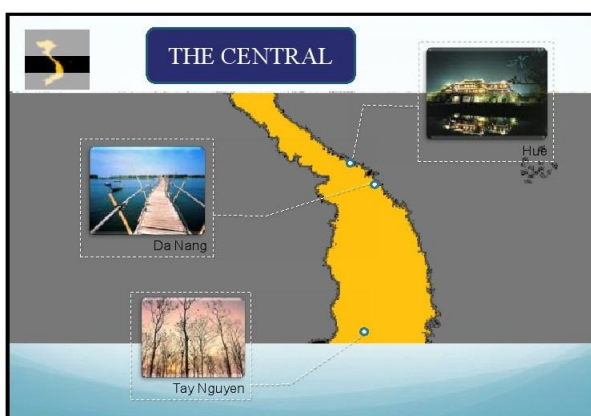
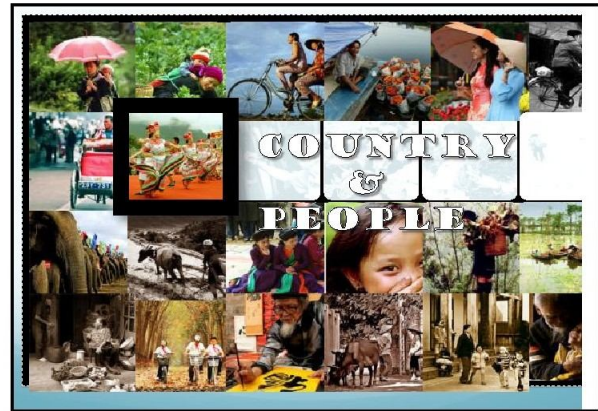
12h20 trưa ngày 14/3/2013, đoàn đến khách sạn Moholova Minds Miura và bắt đầu chương trình Global Retreat. Sau khi ăn trưa tại khách sạn, sinh viên được giới thiệu về chương trình Global Retreat cũng như nghe bài thuyết trình của của giáo sư Clive và giáo sư Yupin về “Sức khỏe răng miệng toàn cầu”. Cuối giờ chiều là khoảng thời gian dành cho sinh viên các nước giới thiệu về trường đại học của mình. Sau khi kết thúc các hoạt động buổi chiều, chúng em được chia vào các phòng khác nhau. Mỗi phòng đều có 4 bạn sinh viên đến từ 4 nước khác nhau. Vì phòng được thiết kế vừa có không gian riêng vừa có không gian chung nên chúng em vừa cảm thấy thoải mái vừa có cơ hội giao lưu, trò chuyện cùng các bạn ngoài thời gian hoạt động chính của chương trình.

b. Presentation

Group from Vietnam



1. Country And People
2. Ho Chi Minh City University Of Medicine And Pharmacy
3. Faculty Of Odonto-stomatology







90 million people
54 ethnic groups
1 nation




Áo dài is the essence of the Vietnamese women.
An elegant, yet demure garment...



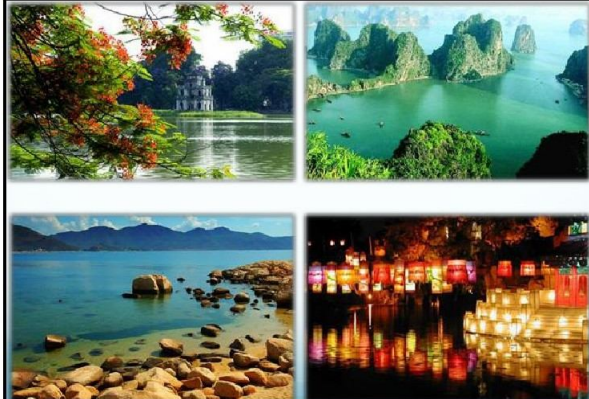
Under influences of Chinese culture and Western culture, so have
Vietnamese adopted the Western elegance and Eastern grace.

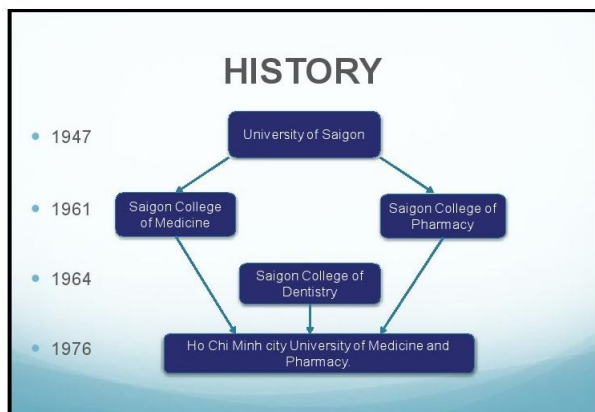


Recent years, we have achieved rapid Industrialization and
modernization



The peaceful pace of life and intimate social interaction
seem to remain unchanged over time.

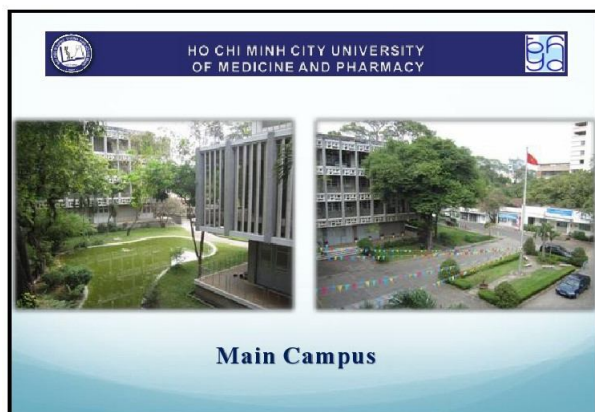





**HO CHI MINH CITY UNIVERSITY
OF MEDICINE AND PHARMACY**


From 2000, the University is composed of 7 faculties as followed:

- Faculty of Fundamental Sciences.
- Faculty of Medicine.
- Faculty of Pharmacy.
- Faculty of Traditional Medicine.
- Faculty of Odonto - Stomatology.
- Faculty of Nursing & Medical Techniques.
- Faculty of Public Health.





**HO CHI MINH CITY UNIVERSITY
OF MEDICINE AND PHARMACY**



CRITERIA:

1. Provide professional training for practitioners both undergraduate and postgraduate levels.
2. Conduct researches in health science.
3. Provide health services to the community.
4. Promote international co-operation in medical education & scientific research.




**HO CHI MINH CITY UNIVERSITY
OF MEDICINE AND PHARMACY**




INFRASTRUCTURE:

- **Library:** The university's medical library is one of the largest of its kind in southern Viet Nam. The library has 300 seats, 30,000 books, 600 magazine categories.






**HO CHI MINH CITY UNIVERSITY
OF MEDICINE AND PHARMACY**



INFRASTRUCTURE:

- Dormitory: 5 blocks that can accommodate 1,500 students.
- Advanced Medical Technology Center.
- Bio - Medical Laboratory.
- Pharmaceutical Technology Center.
- Medical Skills Lab Unit.



Dormitory of University



**HO CHI MINH CITY UNIVERSITY
OF MEDICINE AND PHARMACY**




INTERNATIONAL RELATIONS:


Our university had cooperative agreement in student and staff-exchange activities with:

- **Japan:** Tokyo Medical and Dental university, University of Tsukuba, University of Yamanashi, Hiroshima University, Takasaki University of Health and Welfare.
- **France:** University of Bordeaux, Saint Joseph's University, François Rabelais University.
- **Korea:** Chosun University, Sungkyunkwan University, Chonam National University.
- **Thailand:** Mahidol University, Khon Kaen University.
- **Germany:** University of Freiburg .
- **Russia:** Novosibirsk State Medical University.
- **Canada:** University of British Columbia.
- **Hungary:** Budapest University.
- **Bratislava:** Slovak Medical University.
- **England:** Aston University.
- **USA:** University of Hawaii.

FACULTY OF ODONTO-STOMATOLOGY



FACULTY OF ODONTO-STOMATOLOGY



- **GENERAL BACKGROUND:**
- Founded in 1964
- Belonged to Ho Chi Minh city University of Medicine and Pharmacy.
- Over the past decades, the Faculty provides the largest, highly-qualified treatments for community and oral health education in southern Viet Nam.

FACULTY OF ODONTO-STOMATOLOGY



FACULTY OF ODONTO-STOMATOLOGY



DEGREES AND PROGRAMS:

- **Technicians:** Training lasts from 2 to 3 years for dental hygienist, dental assistant, laboratory technician.
- **Graduate:** Training lasts from 4 to 6 years depending on the trained program. Doctor in odonto-stomatology - 6 years, Bachelor in laboratory technology - 4 years.
- **Postgraduate:**
 - Master and Ph.D. degrees.
 - Residency for doctors (3 years).
 - Special Degrees with level 1 and level 2 for doctors (2 years).

FACULTY OF ODONTO-STOMATOLOGY



ADMINISTRATION:



FACULTY OF ODONTO-STOMATOLOGY



14 DEPARTMENT:

1. Department of fundamental dental science.
2. Department of Radiology.
3. Department of Orthodontics.
4. Department of Endodontics and Restorative Dentistry.
5. Department of Prosthodontics.
6. Department of Periodontology.
7. Department of Pediatric Dentistry.
8. Department of Public Health Dentistry.
9. Department of Oral Pathology.
10. Department of Oral Surgery.
11. Department of Maxillofacial Surgery.
12. Department of Implant Dentistry.
13. Department of Dental Laboratory Technology.
14. Department of dental nursing.

FACULTY OF ODONTO-STOMATOLOGY



One of auditoriums of the Faculty

FACULTY OF ODONTO-STOMATOLOGY



Pre-clinical Practice

- Lab 21
- Lab 22

Dental clinic

- **5 Dental clinics :**
- 1,2,3 : 5th and 6th year students – clinical practice
- 4 : highly-quality treatments & scientific researches.
- 5: 3rd and 4th-year students - pre-clinical practice.

PRE-CLINICAL PRACTICE



Lab 21

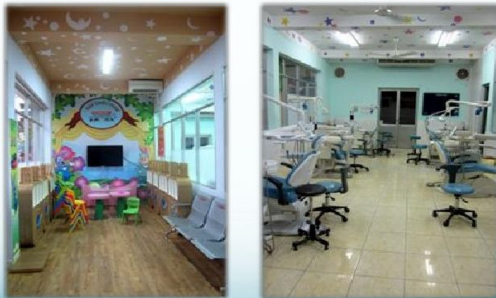
Lab 22

CLINICAL PRACTICE



Dental clinic 1

CLINICAL PRACTICE



Dental clinic 2 - Pediatric Dentistry

CLINICAL PRACTICE



Dental clinic 3

FACULTY OF ODONTO-STOMATOLOGY



INTERNATIONAL RELATIONS:

- The Faculty continues to maintain and promote co-operation with universities in France and Canada. For the past years, the Faculty has re-signed and been associated with other schools of the University of Lille, Bordeaux, Strasbourg, Marseille.
- Chulalongkorn University, Khon Kaen University, Mahidol University have had a cooperative agreement with the Faculty for many years.

FACULTY OF ODONTO-STOMATOLOGY



INTERNATIONAL RELATIONS:

- In the past school years, the Faculty continues to promote collaborative training program with Hiroshima University.
- The Faculty had a cooperative agreement with the Faculty of Dentistry - Tokyo Medical and Dental University (TMDU) on 4th January 2012.


FACULTY OF ODONTO-STOMATOLOGY

INTERNATIONAL RELATIONS:



The signing ceremony on academic co-operation and exchange with Tokyo Medical and Dental University.

FACULTY OF ODONTO-STOMATOLOGY



The Macchabée Ceremony

Particularly, in the Department of Anatomy, the freshmen and sophomores organize the Macchabée Ceremony to express their gratitude to people who devoted themselves to science.

EDUCATIONAL PROGRAM:

Students of Faculty of Odonto-Stomatology is trained for 6 years.

3

- Basic sciences and medicine
- General knowledge of anatomy, physiology, internal medicine, surgery, pediatrics, obstetrics and dermatology...

3

- Odonto-Stomatology education
- The 4th year: essential knowledge in Dentistry + pre-clinical skills
- The 5th, 6th year: more advance knowledge + Clinical practice

FACULTY OF ODONTO-STOMATOLOGY

EDUCATIONAL PROGRAM:

- In addition, there are many short-term training courses to improve the students' specialized knowledge.




The Molecular Biology Course
The University of Tsukuba.

FACULTY OF ODONTO-STOMATOLOGY

EDUCATIONAL PROGRAM:

- After six years of study, the students are able to diagnose and treat the dental emergencies, common oral diseases.



Graduation ceremony

FACULTY OF ODONTO-STOMATOLOGY

Social activities
&
Youth organization







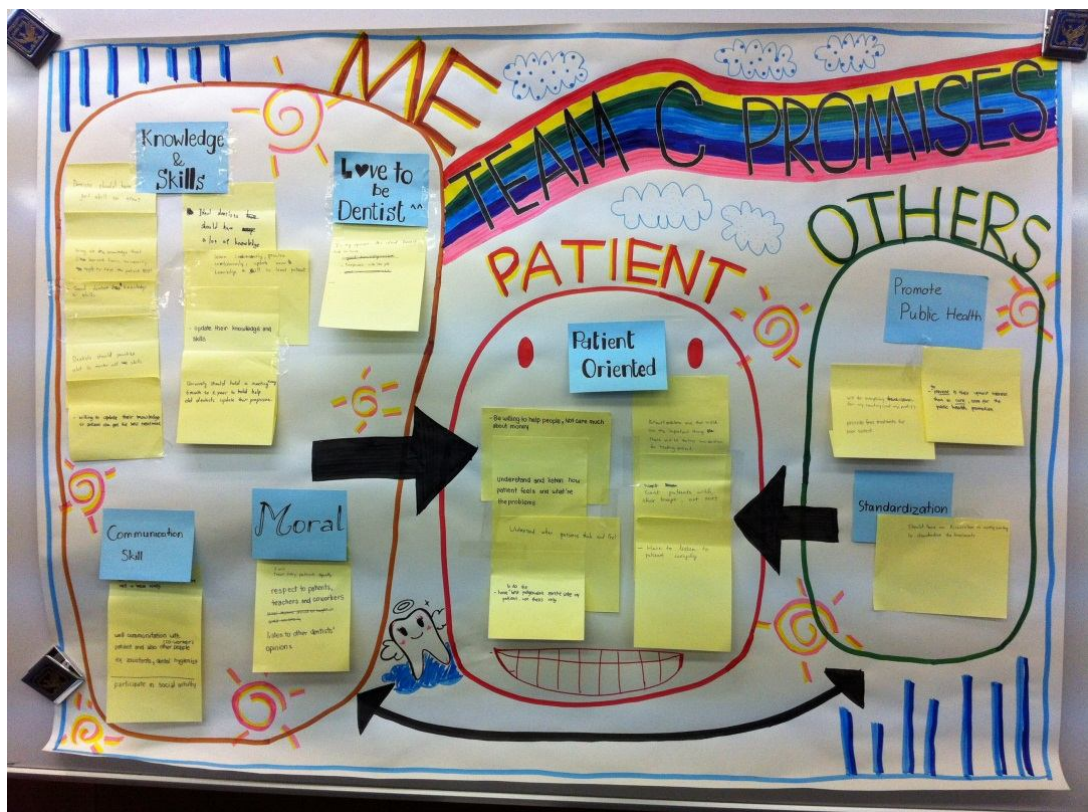
c. Teamwork with KJ method

In this activity, we approached a new method in teamwork. This was an great method because it helped people promote imagination and positive thinking. We also applied this method in group work when we returned Vietnam and got good results.



c. Làm việc nhóm theo phương pháp KJ

Trong chương trình này, chúng tôi được tiếp cận một phương pháp làm việc nhóm mới: phương pháp KJ. Đây là một phương pháp rất hay vì nó giúp cho mọi người cố gắng phát huy trí tưởng tượng và tích cực tư duy của mình. Chúng tôi cũng đã áp dụng phương pháp này trong làm việc nhóm khi trở về Việt Nam và nhận được những kết quả tích cực.



Summarizing opinions of the group after applying KJ method.

d. Culture night

Each group of students prepared a traditional item. Cultural night with the special performances brought atmosphere of intimate, playful.



Performance of Thai students



Because of holiday, Japanese students didn't have time to prepare but they try to practice and had a funny and cute dance☺



Performance of Indonesian students



Indonesian students received gifts and took photo with TMDU principal.



Dance performance “Trong com” of Vietnam students

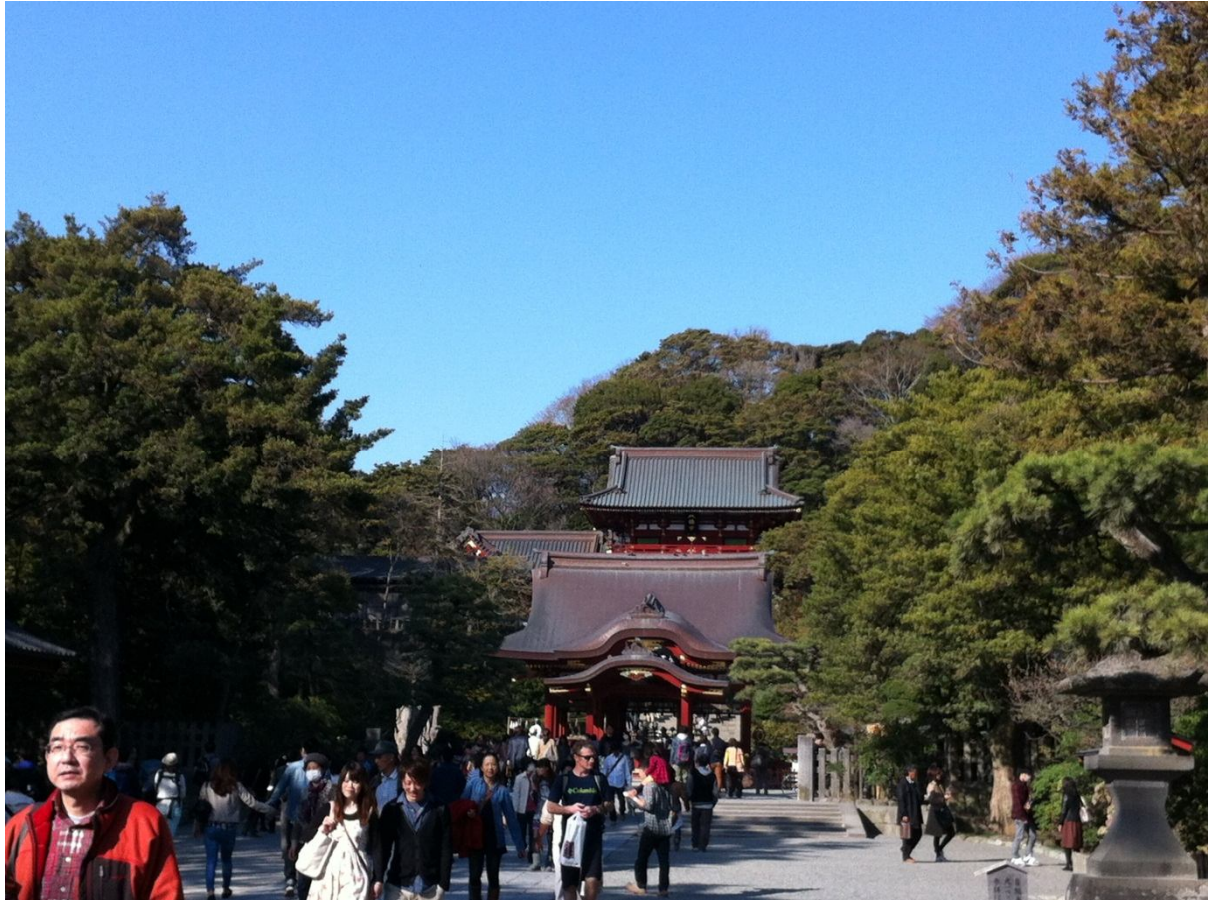




Professor Junji Tagami give Certification for students.

f. Sightseeing

Kotokuin Temple và Tsurugaoka Hachimangu Shrine





A Japanese traditional wedding.



Một đám cưới truyền thống của người Nhật Bản

Finishing 3-day Global retreat tour, all of us were so happy. We also gave friends small and cute gifts which were brought from homeland.

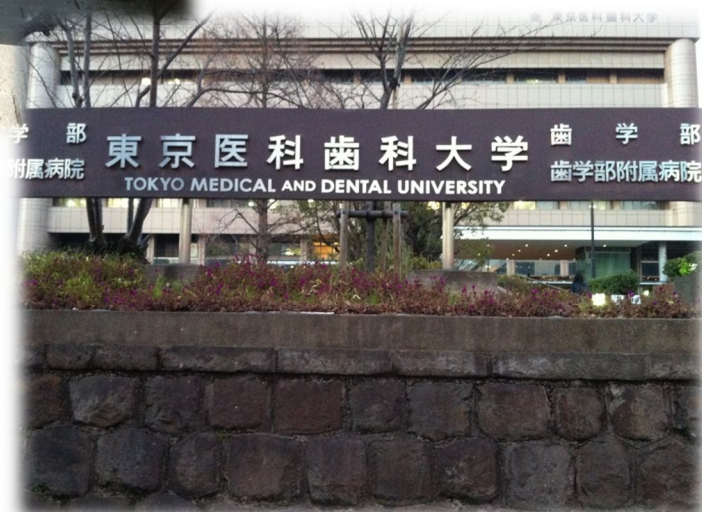
Kết thúc 3 ngày trong chương trình Global retreat, mọi người trở về với bầu không khí tươi, chuyến đi đã giúp cho các thành viên trở nên thân thiết với nhau hơn. Trước khi trở về khách sạn, mọi người cũng không quên gửi tặng những món quà nho nhỏ, xinh xắn mang đến từ đất nước mình.



IV. KHÁM PHÁ TOKYO - TOKYO EXPLORING

Con đường quen thuộc đến trường
Our familiar way to university





Những phút tự do sau giờ học- Free time after class







Có những khi nhìn ngắm Tokyo lúc nửa đêm.

Enjoying Tokyo at night





Akihabara là địa điểm chúng tôi thường hay đến sau giờ học. Nơi đây bán nhiều hàng điện tử, chúng tôi dành nhiều thời gian dạo quanh các con phố, tìm những mặt hàng mình yêu thích.

Nơi đây còn là thiên đường Otaku, phục vụ cho các fan hâm mộ của anime hay manga

Trung tâm điện tử lớn nhất ở đó là Yodobashi, chúng tôi đã mua rất nhiều đồ ở nơi đây.



Akihabara was our favourite place to go after class. This place attracted us by variety of electrical devices. We spent lots of time walking around Akihabara to look for interesting stuffs.

This place is also Otaku-heaven, where provides of numerous things for anime and manga fan

The biggest center there is Yodobashi, we did buy many things there





Shibuya nhộn nhịp về đêm, nơi đây là trung tâm thời trang cho giới trẻ. Tại đây có các trung tâm mua sắm với đủ các loại quần áo, giày dép và trang sức.... Ngay gần sân ga là bức tượng của chú chó Hachiko- một chú chó trung thành mà cuộc đời chú đã được dựng thành phim

Shibuya is full of people at night, it is a fashion center for the youth. This place had many kinds of colorful clothes, shoes, jewelry... Outside the station, a statue of



Hachiko- a loyal dog whose life story was made into film, is standing.

Asakusa nổi tiếng với nhiều đền chùa và các lễ hội. Trong đó đền Sensou được xây dựng năm 645, là ngôi đền cổ nhất ở Tokyo, thu hút lượng lớn du khách tham quan. Khi đi dọc hai bên đường có rất nhiều cửa hàng lưu niệm và thức ăn truyền thống. Bước vào bên trong là khu vực tín ngưỡng của Phật giáo, một vài người xin xăm với giá 100 yên, hay mua bùa phù về tình cảm, sức khỏe, sự an toàn...



hộ



Asakusa is famous for temples and festivals. Sensou temple, which is founded in 645 C.E, is the oldest temple in Tokyo, and it attracts a great amount of visitors every year. Along the way into the temple, there are many small shop provides with different kinds of souvenir and traditional food. The religious area is crowded with people who praying for love, health, safety...







Chúng tôi được dịp đến Tokyo Skytree (cao 634m), đó là một tháp truyền hình và đài phát thanh phát sóng mới thay thế cho tháp Tokyo (cao 333m), vì tháp Tokyo không còn đủ cao để phục vụ truyền hình mặt đất. Hàng ngàn người đến xếp hàng để được lên những tầng cao của tháp quan sát cảnh đẹp của toàn bộ Tokyo, giá vé tham quan là 2000 yên. Bên dưới Tokyo Skytree là khu phức hợp ăn uống, vui chơi, giải trí mới-Tokyo Solamachi.



Tokyo Skytree is a complex of broadcasting, restaurant, and observation tower in Japan. It is the tallest structure in Japan, and the second tallest in the world (634m). One of its main purposes is sending television signals in replace of Tokyo tower (333m) which is no longer meet the demand of sending complete digital terrestrial television signals.



Odaiba là một hòn đảo nhân tạo lớn ở vịnh Tokyo, nối với trung tâm bằng cầu Rainbow. Odaiba được xây dựng vào năm 1850 với mục đích phòng thủ, nhưng ngày nay Odaiba là một địa điểm mua sắm phổ biến cho khách du lịch và người dân Tokyo. Chúng tôi đã mua sắm ở Trung tâm mua sắm Aqua. Ngoài ra chúng tôi còn say đắm cảnh vật ở đó với bản sao bức tượng nữ thần tự do và con đường hoa tuyệt đẹp.



Odaiba is a large artificial island in Tokyo Bay, across the Rainbow Bridge from central Tokyo. It was initially built for defensive purposes in the 1850s, dramatically expanded during the late 20th century as a seaport district, and has developed since the 1990s as a major commercial, residential and leisure area.





Một trung tâm ăn uống và mua sắm khác ở Tokyo mà chúng tôi đến tham quan là Simbashi, Lúc đó đã là giữa trưa, chúng tôi vào một nhà hàng tiệc nướng nổi tiếng ở đó. Chúng tôi đã có một khoảng thời gian tuyệt vời trò chuyện trong khung cảnh nhộn nhịp của nhà hàng. Sau đó chúng tôi tiếp tục đi tham quan và mua sắm.



Another well-known commercial center in Tokyo that we visited is Simbashi. It was noon at the time, we enjoyed our time at a famous restaurant there.

V. THOUGHTS ABOUT THE PROGRAM

1) Nguyen Thi Xuan Ngoc

The visit to TMDU - March, 2013 in Japan, is probably one of the best memories of my lifetime student . Within 14 short days, what I experienced is invaluable, and I am extremely thankful to TMDU to give me an opportunity not only to visit Japan, but also expand my vision, dreams and desires .

I can not forget the feeling of happiness to see Japan country slowly stretch out through the plane's window, a large delta was under morning light as peaceful smoke. From Narita airport, we got on the Shinkansen and moved to the accommodation, YMCA hotel- not far from the university. We were the team arrived at Japan the earliest and in that day friends from Thailand and Indonesia came to check-in in the same hotel .

The second day is the day to welcome students joining the exchange program of TMDU. Despite knowing before, I still feel surprised at thorough and considerate preparation of TMDU school for us, such as the guide how to manage in cases of disasters, map, even bags, pens for students... All TMDU professors and staffs were very gentle and enthusiastic with us.

My impression about the days in TMDU was the feeling of friendly from people here. Things were different in TMDU compared with Vietnam. There were many strange and modern things but teachers, doctors, and nurses were willing to answer every our questions, always with smiles.

This was also the time that we became closer with international friends. We talked to each other about curriculum, about same difficulties that dental students everywhere might encounter. We ate together, went to school, became roommates. It was such a miracle to us that from thousands of miles distant places, we meet and know each other, close together and then so touching when we parted .

Japan to me was so modern, everything was arranged very conveniently, clean streets showed good awareness of people, air was so fresh and pleasant. The facilities for learning, teaching and doing research at TMDU were wonderful and patients could receive good care here. When I saw these things, thought about my Vietnam, where I was born and raised, about my beloved university, I desired that my country, my people, my conditions of learning could be good as here. From Japan, I learned that the point was changing awareness of people to environment and to community. " Globally Think, Act Locally", everything contributing to our health and development could derive from little nice behaviors that people do right at place they live &work .

All the memories, emotions having on this trip will be etched in my mind, as the things I appreciate the most.

V. CẢM NHẬN VỀ CHUYẾN ĐI

1) Nguyễn Thị Xuân Ngọc

Chuyến đi thăm TMDU-Nhật Bản tháng 3-2013 có lẽ là một kỉ niệm đẹp nhất trong quãng đời sinh viên của tôi. Với 14 ngày ngắn ngủi, những gì tôi được trải nghiệm được là vô giá, và tôi vô cùng cảm ơn trường đại học Y Nha Tokyo TMDU đã cho tôi cơ hội không chỉ đến thăm Nhật Bản, mà còn mở rộng cách nhìn nhận, ước mơ và khao khát của tôi.

Tôi không quên được cảm giác hạnh phúc, xúc động khi từ từ nhìn thấy nước Nhật hiện ra qua cửa sổ máy bay, một miền đồng bằng chìm trong màn sương buổi sáng nhẹ như khói thật thanh bình. Từ sân bay Narita, chúng tôi lên tàu Shinkansen và di chuyển tới nơi ở của đoàn là Khách sạn YMCA, cách trường không xa. Chúng tôi là đoàn đặt chân đến Nhật Bản sớm nhất, trong ngày hôm đó chúng tôi đã cùng đón các bạn của đoàn Thái Lan và Indonesia đến ở cùng khách sạn.

Ngày thứ 2 là ngày chào đón sinh viên tham gia chương trình của trường TMDU. Ngay trong ngày đầu tiên, dù đã biết trước, tôi vẫn cảm thấy ngạc nhiên về sự chuẩn bị chu đáo, kĩ lưỡng và tận tình của trường TMDU dành cho chúng tôi, từ việc hướng dẫn cách xử trí khi có thiên tai, những điều cần lưu ý để giữ an toàn, bản đồ... đến tỉ mỉ như tặng túi xách, bút, kẹp đựng tài liệu để các bạn sinh viên đi học. Không khí chào đón các đoàn thầy cô và sinh viên hôm ấy thật vui vẻ và ấm cúng, các thầy cô và nhân viên ở TMDU đều rất dịu dàng và nhiệt tình với chúng tôi.

Ấn tượng về những ngày đi học ở TMDU là sự thân tình của mọi người nơi đây. So với ở Việt Nam, mọi thứ ở TMDU đều khác hơn, hiện đại hơn. Có khá nhiều điều lạ lẫm nhưng các thầy cô, bác sĩ, y tá ai cũng rất sẵn lòng nhiệt tình trả lời những thắc mắc của chúng tôi, với nụ cười luôn ở trên môi.

Những ngày đi học cũng là khoảng thời gian mà chúng tôi trở nên thân thiết hơn với những người bạn quốc tế. Chúng tôi trao đổi với nhau về chương trình học, về những khó khăn chung mà đường nhau sinh viên nha khoa nào cũng gặp phải. Chúng tôi cùng nhau đi ăn, đi học, đi chơi, ở chung phòng. Thật là một điều kì diệu khi chúng ta từ những nơi xa xôi vạn dặm, có duyên gặp gỡ, quen nhau, thân thiết với nhau rồi bồi hồi khi phải chia tay nhau.

Cảm nhận của tôi là Nhật Bản quá hiện đại, mọi thứ đều được sắp đặt rất tiện lợi, đường phố sạch sẽ cho thấy ý thức người dân rất cao, không khí cũng rất trong lành và dễ chịu. Các cơ sở vật chất để học tập và giảng dạy, nghiên cứu ở trường TMDU đều rất tuyệt vời và bệnh nhân sẽ được hưởng sự chăm sóc thật tốt ở đây. Khi nhìn thấy những điều này, nghĩ đến Việt Nam-nơi tôi sinh ra và lớn lên, nghĩ đến ngôi trường thân yêu mà tôi đang theo học, tôi khát khao đất nước tôi, người dân của tôi, nơi học tập của tôi cũng được như thế. Từ Nhật Bản, tôi học được điều cốt lõi nhất là ở việc thay đổi được ý thức của con người đối với môi trường, với cộng đồng. “Think Globally, Act Locally”, mọi điều góp phần vào sức khỏe, sự phát triển của chúng ta sẽ được bắt nguồn từ ý thức làm những điều nhỏ tốt đẹp mà mỗi người làm ngay tại nơi mình sinh sống & làm việc.

Tất cả những kỉ niệm, tình cảm đã có trong chuyến đi này sẽ khắc sâu trong tâm trí của tôi, như những điều tôi hết mực trân quý!

2) Mai Thi Anh

The first time I had a chance to visit a foreign country was in the Student Exchange Program of our university with Tokyo Medical and Pharmacy University. The 15-day trip at a beautiful and developing country- Japan- helped me in expanding my knowledge.

My first impression of Japan was a very clean country and had strict discipline for time. We received warm and thoughtful reception from teachers staff at TMDU. They prepared not only program document, school map but also taught us “Survival Japanese” and the way to cope with earthquake.

Each student had the chance to visit some labs and some different subjects but only 1 main subject. My main subject was Advanced Dental Materials with Professor Motohiro Uo. He was a enthusiastic and dedicated teacher who taught me many new things, helped me to approach advanced machines in the study of material properties. In addition to dental materials course, I also visit the dental lab of endodontics, prosthodontics, jaw and facial surgery ...

We had a competition between four countries: Wire bending and wax sculpture. With the efforts of all the members, Vietnam group won the group prize with 1 second prize and 1 third prize of Wire Bending. That was really meaningful to me.

The 3-day trip at Miura province also gave me great experience. The organization department arranged rooms for students: each room had 4 students from 4 countries. We had opportunity to understand more about people and culture, customs of foreign countries. During this trip, we approached KJ method that helped us promote creativity and positive thinking and practice teamwork. One group had members from different countries. We had different ways of thinking, however, discussion help us getting closer. Indonesian students presented their research projects with excellent language skills. Cultural night where we performed a specific item had a lot of fun. These items were very good and excellent.

Besides the activities in the schedule, we also had some personal activities. We shopped at the trade center or streets as Akihabara, Shibuya- where had loyal dog Hachiko statue or tower Skytree; we ate Japan traditional food as sushi , sashimi... We played, practiced for performance, prepared gift for teachers and students and practiced for the contest till late at night together... that helped us get closer to each other.

I had lots of experience from that trip: first I had opportunity to approach a developing economy. Moreover, I learn from Japanese people: awareness, responsibility, hard work and continuous creativity.

2) Mai Thị Ánh

Lần đầu tiên tôi được đến một đất nước khác là vào chương trình trao đổi sinh viên với trường đại học Y Nha Tokyo. Chuyến đi 15 ngày tại đất nước Nhật Bản xinh đẹp và phát triển hàng đầu thế giới đã giúp tôi được mở mang rất nhiều kiến thức.

Ấn tượng đầu tiên khi đến với Nhật đó là một đất nước vô cùng sạch sẽ và đặc biệt kỷ luật về thời gian đúng đến từng giây, từng phút. Ngày đầu tiên đến trường Đại học Y Nha Tokyo- TMDU đã nhận được sự đón tiếp hết sức chu đáo của các thầy cô. Các thầy cô không chỉ chuẩn bị những tài liệu hướng dẫn về chương trình, sơ đồ trường học mà còn dạy cả những câu nói tiếng Nhật thông dụng, những cách đề đối phó, đề phòng trường hợp có động đất hay hỏa hoạn.

Trong chương trình học của mỗi sinh viên đều được tham quan nhiều lab và môn học khác nhau nhưng có một môn học chính. Môn học chính của tôi là môn Vật liệu nha khoa cao cấp. Giáo sư Motohiro Uo là người thầy hết sức nhiệt tình, tâm huyết- thầy đã dạy cho tôi những điều hết sức mới mẻ, tiếp cận với những loại máy móc tiên tiến trong nghiên cứu những tính chất của vật liệu. Ngoài môn học vật liệu nha khoa, tôi còn được tham quan lab về chữa răng, phục hình, phẫu thuật hàm mặt...

Trong chương trình không chỉ học tập mà còn có một cuộc thi giữa sinh viên 4 nước đem đến một không khí mới: đó là cuộc thi bẻ móc chinh hình và điêu khắc răng sáp. Với nỗ lực của tất cả các thành viên, đoàn Việt Nam mình đã giành được giải nhất toàn đoàn cùng với 1 giải nhì và 1 giải ba cho phần bẻ móc chinh hình. Điều này có ý nghĩa động viên tinh thần rất lớn đối với tôi.

Chuyến đi dã ngoại 3 ngày tại tỉnh Miura cũng cho tôi những trải nghiệm tuyệt vời. Việc ban tổ chức sắp xếp cho sinh viên các nước ở chung phòng: như phòng tôi có 4 sinh viên từ 4 nước: Nhật Bản, Thái Lan, Indonesia và Việt Nam đã giúp chúng tôi có cơ hội hiểu thêm về nhau, về văn hóa, phong tục các nước bạn và cùng chia sẻ với nhau một số vấn đề trong cuộc sống. Cũng trong chuyến đi này, chúng tôi tiếp cận với phương pháp tư duy KJ- giúp cho mỗi người phát huy trí sáng tạo và tư duy tích cực của mình đồng thời học cách làm việc nhóm. Một nhóm có nhiều thành viên, từ nhiều nước khác nhau nên có cách tư duy khác biệt, tuy nhiên việc tranh luận, bàn bạc để đưa ra ý kiến chung cả nhóm lại giúp mọi người thêm hiểu nhau và thân thiết với nhau hơn. Tại đây, các sinh viên Indonesia đã trình bày về đề tài nghiên cứu của mình với khả năng ngoại ngữ xuất sắc. Vui nhất là buổi tối giao lưu văn hóa giữa các nước- mỗi nước biểu diễn một tiết mục đặc trưng. Các tiết mục đều rất hay và đặc sắc, nhất là lần đầu tiên được tận mắt xem những tiết mục đó nên tôi rất ấn tượng.

Ngoài những hoạt động nằm trong chương trình thì chúng tôi cũng có những chương trình riêng. Chúng tôi có những buổi đi mua sắm tại các trung tâm thương mại hay những khu phố như Akihabara, tham quan Shibuya- nơi có tượng chú chó trung thành Hachiko hay tháp Skytree, được ăn những món ăn truyền thống của Nhật Bản như: sushi, sashimi... Những dịp đi chơi, tập văn nghệ chung, cùng nhau gói quà tặng các thầy cô và các bạn sinh viên hay thức khuya để tập luyện trước ngày đi thi điêu khắc sáp và bẻ móc chinh hình... đã giúp cho tinh thần của nhóm thêm thắt chặt, mọi người cũng hiểu nhau hơn.

Chuyến đi tại Nhật Bản đã giúp tôi học hỏi được nhiều điều: trước hết tôi có cơ hội được tiếp cận với một nền kinh tế phát triển- mà thể hiện ở những ứng dụng khoa học kỹ thuật của họ trong học tập, nghiên cứu. Sau nữa, tôi học được sự ý thức, trách nhiệm, kỷ luật, hết mình trong công việc, sự sáng tạo không ngừng của mỗi con người Nhật Bản.

3) Huynh Thanh Tien

The first time coming to Japan left me many deep impressions. I love everything that belongs to this country. I knew Japan through television; books when I was young, people praised the unyielding and indomitable Japanese people. The country has a top-ranking education in the world and many significant projects and initiatives. It also possesses a very own and special tradition. I am so nervous and waiting when I came here.

Landing at Narita airport early in the morning, the first impression is the cold, which I could not feel in Vietnam. All around me, people are still working and machines are still operating. Purchasing and exchanging have taken place, but everything was so quiet incredible. The sale pit came to every customer to market about his or her product, the airport staffs went fast and rarely joke to each other. I thought Japanese people are so cold. However, that disappeared when I asked for directions to the train station to the hotel people were amazingly enthusiastic, hospitable. The woman was running across the road to find me a person who can speak English and took us to the station, it has really touched me and I started to love Japanese.

I felt the Japanese civilization everywhere. From the intelligentsia office officials, to the other classes as the police officer, taxi driver, sales clerk, waiter, and road workers ... they were all exuding gentle attitude esteem. We cannot get frustrated or dissatisfied when to anywhere in the country Japan. Interacting with Japanese students in extracurricular activities, group work, as well as the enthusiastic support of the faculty, staff organization in charge make me really revered the Japanese social backgrounds, this education has created wonderful people. They are very cautious in eating and talking and politely in treating people. A few days in Japan had given me a new habit of queuing in public places. We have to line up everything: buy train tickets, shopping at the supermarket, buy lunch in the cafeteria...habit to compromise; respect the collective; punctuality, maintaining prestige...all are done seriously, that makes me the most admired in the land of the rising sun .

In Tokyo, I was surprised of this crowded place with many skyscrapers and malls that I never finish all of them. I have been told about Tokyo, the colorful city, a mecca for all kinds of electronics, I really enjoyed Akihabara shopping district, besides it was also the most expensive city in the world. That is understandable because Tokyo is the capital of Japan - a powerhouse economy in most developed nation at present, in addition to the rapid development of science and technology in this country in recent decades is incredible.... In this busy city, we did not encounter difficulty solemn and ancient temples - one of the unique Japanese cultures that I visited and admired. In a few extracurricular activities, we were visiting the beautiful landscapes of Japan, it also left us with a deep impression on the country of Japan .

After being introduced of Japanese education, I thought that Japan strongly developed such a course because of a comprehensive education. Visiting the University of Tokyo Dental Medicine TMDU was an opportunity to expand our vision. We are introduced to advanced education, knowledge is always taken towards goals, education students always create new things, new knowledge. We were introduced a lot of scientific researches by students, faculty members of the

department, the initiative serves high nature that I really enjoyed. Not only was that, the application of new techniques, modern machinery in the teaching and learning truly effective, demonstrating an advanced education and development.

However, the time I was living in Japan is so briefly, but leaves us the impression we truly profound. Everything makes a

Japanese modern and friendly, and each one of us would love to go back to Japan in the nearest time.

3) Huỳnh Thanh Tiên

Lần đầu đặt chân tới đất nước Nhật Bản, đã để lại trong tôi những ấn tượng thật sự sâu sắc. Tôi yêu tất cả mọi thứ thuộc về đất nước này. Tôi biết đến Nhật Bản qua truyền hình, sách báo từ khi còn rất nhỏ, người ta ca ngợi Nhật Bản có những con người kiên cường, bất khuất. Đất nước có nền giáo dục hàng đầu thế giới với những sáng kiến, công trình tâm cỡ. Đất nước có nền truyền thống rất riêng, rất đặc sắc. Và lần đầu được đến Nhật Bản khiến tôi hồi hộp, chờ đợi.

Đặt chân xuống sân bay Narita trong buổi sáng sớm, ấn tượng đầu tiên chính là cái lạnh mà ở Việt Nam tôi hiếm khi cảm nhận được. Xung quanh tôi, mọi người vẫn làm việc, máy móc vẫn vận hành, cảnh mua bán, trao đổi vẫn diễn ra, nhưng mọi thứ yên tĩnh đến lạ thường. Tôi nhìn thấy những người rao hàng tìm đến từng khách hàng để quảng cáo sản phẩm, những nhân viên sân bay đi thật nhanh và hiếm khi nói chuyện đùa giỡn với nhau. Tôi đã nghĩ rằng con người Nhật Bản thật lạnh lùng, xa lạ. Nhưng suy nghĩ ấy biến mất khi tôi hỏi đường đến ga tàu về khách sạn, con người nơi đây nhiệt tình, hiếu khách đến ngỡ ngàng. Người phụ nữ được tôi hỏi đường đã chạy chạy khắp nơi để tìm cho tôi một người biết nói tiếng anh, và đưa chúng tôi đến tận ga, điều ấy thật sự khiến tôi cảm động và bắt đầu yêu con người Nhật Bản.

Tôi cảm nhận được cái văn minh trong xã hội Nhật hiện diện khắp mọi nơi. Từ giới trí thức viên chức văn phòng, đến những tầng lớp khác như người cảnh sát, tài xế taxi, người bán hàng, người phục vụ, công nhân làm đường... tất cả đều toát lên một thái độ hòa nhã trọng thị. Không thể có được sự bức dọc hoặc không hài lòng khi đến bất cứ đâu trên đất nước Nhật. Khi được giao lưu với sinh viên Nhật Bản trong các hoạt động ngoại khóa, làm việc nhóm, cũng như được sự giúp đỡ nhiệt tình của các giảng viên, cán bộ phụ trách tổ chức, tôi thực sự tôn sùng xã hội, nền giáo dục Nhật Bản đã tạo ra những con người tuyệt vời, Họ rất cẩn trọng và chừng mực trong ăn nói, đối đãi với người khác, luôn luôn lịch sự. Những ngày sinh sống ngắn ngủi tại Nhật Bản đã tạo cho tôi thói quen xếp hàng nơi công cộng; mọi thứ đều phải xếp hàng, mua vé tàu, mua hàng ở siêu thị, mua cơm ở căn tin... thói quen nhường nhịn lẫn nhau; thói quen tôn trọng tập thể; thói quen đúng giờ, giữ uy tín và nề nếp... tất cả đều được thực hiện một cách nghiêm túc, đó là điều khiến tôi ngưỡng mộ nhất ở đất nước mặt trời mọc này.

Đến với Tokyo, tôi ngỡ ngàng với sự sầm uất nơi đây với những tòa nhà cao chọc trời, với những phố mua sắm không thể nào đi hết. Tôi đã được biết đến Tokyo, thành phố được mệnh danh là thành phố muôn màu, là thánh địa của các loại đồ điện tử, tôi thật sự thích thú với khu mua sắm Akihabara, ngoài ra nó còn được mệnh danh là thành phố đất đỏ vào bậc nhất thế giới. Điều đó thật dễ hiểu bởi Tokyo là thủ đô của Nhật Bản – một cường quốc có nền kinh tế phát triển vào bậc nhất hiện nay, ngoài ra không thể không kể tới sự phát triển vượt bậc về khoa học kỹ thuật ở đất nước này trong những thập kỷ gần đây... Trong cái thành phố sầm uất ấy, chúng tôi không khó bắt gặp những ngôi đền trang nghiêm, cổ kính. Một trong những văn hóa đặc sắc Nhật Bản mà tôi được tham quan, chiêm ngưỡng. Trong một vài hoạt động ngoại khóa,

chúng tôi được tham quan những thắng cảnh đẹp của Nhật Bản, cũng để lại cho chúng tôi những ấn tượng sâu sắc về đất nước Nhật Bản.

Được đến đất nước Nhật Bản, được giới thiệu về nền giáo dục của Nhật Bản, tôi nghĩ rằng Nhật Bản phát triển mạnh như vậy như một điều tất nhiên một thành quả của một nền giáo dục toàn diện. Được tham quan trường đại học Y Nha Tokyo TMDU là cơ hội để chúng tôi mở mang tầm nhìn. Chúng tôi được giới thiệu đến một nền giáo dục tiên tiến, luôn lấy kiến thức là mục tiêu hướng đến, nền giáo dục luôn hướng sinh viên sáng tạo ra những điều mới, tri thức mới. Chúng tôi được giới thiệu rất nhiều những nghiên cứu khoa học của sinh viên, giảng viên của các bộ môn, những sáng kiến mang tính chất phục vụ cao khiến tôi thực sự thích thú. Không những vậy, việc áp dụng những kỹ thuật mới, những máy móc hiện đại trong dạy và học thật sự mang lại hiệu quả cao, thể hiện một nền giáo dục tiên tiến, phát triển.

Tuy thời gian sinh sống tại Nhật Bản ngắn ngủi, nhưng để lại trong lòng chúng tôi những ấn tượng thật sự sâu sắc, tất cả mọi thứ tạo nên một

Nhật Bản hiện đại và thân thiện, và mỗi người trong chúng tôi đều rất muốn được quay lại Nhật Bản trong thời gian gần nhất.

4) Duong Duc Tam

I had never dreamt of studying abroad in Japan before I was proposed for the student exchange program at Tokyo Medical and Dental University- TMDU. During 2 weeks at TMDU, I also received much help and support from the instructors, laboratory staff, and Japanese students. I felt that TMDU instructors had a real tradition of helping each other and trying to achieve maximum results.

I had the wonderful opportunity to spend 2 weeks at TMDU in Japan. During our stay, we learned a lot about dentistry and cultural differences. I feel my studies at TMDU have brought about a real change in my life. Not only about the knowledge, but also I successfully achieved my career after returning my own country. Especially, the leadership shown by Japanese students have made me stronger and more confident.

This program was also a great experience to communicate and learn about the Japanese people. Polite, Hard-working, Punctual, Grouping are words to characterize the people of Japan.

The student exchange program at TMDU is an opportunity for me to get more knowledge, make a communications to international students, study and work in the modern environment. Moreover, this program is a motive power for me to attend in other international programs.

4) Dương Đức Tâm

Em chưa bao giờ từng nghĩ sẽ được học ở Nhật Bản cho đến khi có thông báo về chương trình trao đổi sinh viên tại khoa Nha- Đại học Y Nha Tokyo (Tokyo Medical and Dental University- TMDU). Nộp đơn đăng ký, tham gia buổi phỏng vấn và cuối cùng may mắn được tham gia chương trình. Chương trình trao đổi sinh viên tại TMDU thực sự là kỷ niệm đẹp nhất trong thời sinh viên của em. Trong suốt 2 tuần học tập tại TMDU, em đã được học về ngành Nha khoa, văn hoá, con người Nhật Bản.

Tại Nhật , em đã được học về cách sống và làm việc của người Nhật. Ý thức tập thể cao, trong công việc người Nhật thường gạt cái tôi ra để cao cái chung và làm việc, hoạt động nhóm rất tốt. Người Nhật Bản rất tôn trọng thứ bậc và địa vị, đây là tập tục có từ lâu đời của người Nhật. Người Nhật luôn làm theo mục tiêu đã định, tôn trọng thứ bậc trong xã hội, cần cù và có tính trách nhiệm cao, khiêm nhường và luôn luôn giữ chữ tín.

Trong suốt 2 tuần tại TMDU, em đã được tham gia học tập, tham quan tại các bộ môn của trường. Em đã được thực hiện các buổi thí nghiệm tạo bộ môn Hoá Sinh, được tham quan phòng mổ tại bộ môn phẫu thuật hàm mặt, được hướng dẫn tiền lâm sàng tại bộ môn Phục Hình... Ở mỗi bộ môn, em đều được hướng dẫn, trợ giúp rất nhiều từ các thầy cô, anh chị nghiên cứu sinh và không gặp khó khăn gì khi giao tiếp bằng tiếng Anh.

Chương trình trao đổi sinh viên tại TMDU là cơ hội để em mở mang kiến thức, được giao lưu làm quen với các bạn sinh viên quốc tế, được học tập, làm việc trong môi trường hiện đại. Bên cạnh đó chương trình còn là động lực thúc đẩy để em học tập để có cơ hội tham gia các chương trình quốc tế khác.

5) Vu Hoang Tri

I felt the cold wind on my face the moment I got off the plane, I shudder as I was not used to the cold wheather. Taking a deep breath, I moved ahead, expecting for an exciting journey.

Having known that the train system of Japan is among the world largest systems, but I was still impressed when I first experienced going by train. It was interesting to watch people waiting in line to get in the train. People walked like running in and out stations. I realized that everyone was racing against time, “This must be the modern lifestyle”- I thought.

I enjoyed wandering around in cool weather, watching the daily life of people, stores along the street. I saw many boys and girls in there Cosplay outfits, strange but interesting. We also went to numerous centers for shopping such as Akihabara, Shibuya, Shinjuku... These places provided with variety of colorful clothes, shoes, electrical devices. The streets were crowded with people, especially the youth. We joined in the crowd of the streets finding for favorite things.

The night activities are also interesting. Fewer people on the street but there are still lots of foodstand and restaurant are opening. After a hard working day, I feel a peaceful life.

The first time I entered TMDU, I was fascinated by the beauty and the modern equipments. I was taught lots of things that I had not studied in my university, and visited many places in TMDU.

We had unforgettable memories in cultural night where I could be closer to students from other countries. I was so happy to be friend with all of the boys and girls from foreign countries.

I had a wonderful time in TMDU, those memories are one of my best things in my life. I hope this program will be continue so that other students can have such good time like us.

5) Vũ Hoàng Trí

Một làn gió lạnh thổi vào người tôi khi tôi vừa bước xuống máy bay, tôi rung mình, hít một hơi thật sâu vào lồng ngực. Rồi tôi lại tiếp tục bước đi trông đợi vào một hành trình thú vị.

Những trải nghiệm trên chuyến tàu điện để lại ấn tượng mạnh trong lòng tôi. Mọi thứ đối với tôi đều rất mới mẻ, dù đã được biết là Nhật Bản có một hệ thống tàu điện thuộc loại bậc nhất thế giới và hệ thống tàu điện ngầm ở Tokyo nhộn nhịp nhất thế giới nhưng những gì tôi đã chứng kiến thật đáng kinh ngạc. Thật thú vị khi nhìn thấy mọi người xếp hàng trật tự để lên xuống tàu cũng như nhìn hàng người hối hả qua lại. Tôi nhận ra mọi người đều phải chạy đua với thời gian. “Cuộc sống hiện đại là đây!”- Tôi thầm nghĩ.

Tôi thật sự thích dạo bước trên những con đường tại Nhật Bản; cái không khí lạnh lạnh, trong lành, đường phố thông thoáng, sạch sẽ làm tôi có cảm giác sẽ đi được mãi. Những loài hoa khoe trên mình màu sắc tươi tắn mà thiên nhiên ban tặng; trên đường, những chàng trai cô gái rạng rỡ trong trang phục Cosplay làm tôi không khỏi thán phục về cuộc sống tại Nhật Bản. Chúng tôi đã đi đến nhiều khu mua sắm Akihabara, Shibuya, Shinjuku... với đủ các loại mặt hàng như đồ điện tử, quần áo, giày dép và trang sức đẹp mắt. Những con đường lúc nào cũng tấp nập người qua lại đặc biệt là giới trẻ. Chúng tôi cũng hòa mình vào đám đông để kiếm cho mình những món đồ yêu thích.

Cuộc sống ở Nhật vào ban đêm cũng không kém phần thú vị. Đường phố đã vắng người qua lại, nhưng nhiều cửa hàng vẫn mở cửa để chào đón thực khách đến ăn khuya. Sau một ngày bị cuốn theo cuộc sống hối hả tại Nhật thì đây là lúc tôi tìm thấy sự bình yên.

Khi bước vào TMDU, tôi choáng ngợp trước vẻ đẹp và trang thiết bị hiện đại của trường. Tôi nhận thức được rằng ở đây người ta ứng dụng thành tựu khoa học tiên tiến để điều trị tốt nhất cho bệnh nhân, từ những máy chụp tia X đồ sộ đến máy trộn Aginate và thạch cao. Ở đó, người ta chú trọng đến những chi tiết nhỏ nhất của nha khoa. Chúng tôi đã được hướng dẫn tận tình và được tạo điều kiện thoải mái nhất để tham quan và học tập.

Đêm hội văn hóa để lại cho tôi nhiều kỷ niệm tuyệt vời trong chuyến đi. Tại đó chúng tôi đã giới thiệu cho nhau về vẻ đẹp truyền thống của mỗi quốc gia, nhờ đó chúng tôi đã thật sự trở nên thân thiết hơn. Tôi hạnh phúc khi có thể kết bạn được với nhiều bạn bè quốc tế như vậy.

Khoảng thời gian ở Nhật là kỷ niệm đẹp của những năm sinh viên của tôi. Ở đó, tôi đã được mở rộng tầm mắt và học hỏi được rất nhiều điều. Chúc cho chương trình sẽ tiếp tục đạt được nhiều thành công!

6) Le Quang Truc Phuong

In March 2013, I had chance to attend the student exchange program at Tokyo Medical and Dental University (TMDU) together with two lecturers and seven other students. Before the trip, I was very excited because this is a chance to meet friends from other countries and know more about their thinking and motivation about career and life. Global environment in this program is such a precious thing I want to experience that I looked forward a lot to it. Indeed, this trip gave me not only the chance to meet more friends but also precious lessons and beautiful memories with Japan.

I feel that this program was designed very detailed and thoughtful with the aim to create good conditions for students from different countries to meet, exchange, study and work together. The schedule included one main discipline and other visiting to different laboratories. In each session, we were arranged into groups of students from four different countries, the arrangement varied from day to day. Therefore, we knew all other students attending this program. Besides, TMDU held a Global Retreat program in three days in Miura city, Kanagawa prefecture. In these three days, we worked together, lived together and had a lot of fun. Through this program, I learnt a lot from students from other countries. I still remember the statement of professor Yupin: “Think globally, act locally. The world is small.” “The world is small” is this chance to meet, study and work with international friends.

Beside the international exchange opportunity, what I achieved from this program is the realization of true meaning of scientific research. To take part in experiments with Phd students, I realized that researchers needed not only the specialist knowledge but also the enthusiasm and dedication to what they do. This enthusiasm originated in passion and thirst for finding new truth leading to the ultimate aim to find better cure for patients. Also this enthusiasm helped researcher overcome obstacles during their reseach. I’m really thankful to this program to help me have the precious lessons and experiences.

6) Lê Quang Trúc Phương

Tháng 3/2013, em được tham gia chương trình giao lưu sinh viên tại Đại học Y Nha Tokyo (TMDU) cùng 2 giảng viên và 7 bạn sinh viên. Trước chuyến đi, em rất phấn khởi vì đây là cơ hội được gặp gỡ với các bạn khác cùng trang lứa, có thể biết thêm về thói quen sống, học tập của các bạn, suy nghĩ của các bạn về nghề nghiệp nói riêng và cuộc sống nói chung. Môi trường giao lưu quốc tế là một điều vô cùng quý giá mà không phải lúc nào cũng tìm kiếm được, vì thế em rất trân trọng và đặt nhiều hy vọng vào chuyến đi. Quả thật, chuyến đi không những cho em có cơ hội được giao lưu cùng các bạn mà còn đem lại cho em nhiều bài học quý giá cũng như những kỷ niệm đẹp với thầy cô, bạn bè trong suốt chuyến đi.

Em cảm thấy chương trình học tập và giao lưu trong chuyến đi này được trường TMDU thiết kế vô cùng tỉ mỉ và chu đáo với mục đích tạo cơ hội tối đa sinh viên các nước giao lưu, gặp gỡ, học tập và làm việc. Với lịch học gồm 1 môn học chính cùng với nhiều chuyên thăm quan nhiều lab khác nhau, trong mỗi buổi, sinh viên chúng em được chia thành các nhóm bao gồm sinh viên từ đủ 4 nước, việc chia nhóm cũng được thay đổi liên tục qua các buổi học, nhờ vậy mỗi sinh viên có cơ hội quen biết với tất cả các bạn trong chương trình. Ngoài ra, trường còn sắp xếp chương trình “Global Retreat” trong 3 ngày tại thành phố Miura, tỉnh Kanagawa. Trong chương trình này, sinh viên được chia vào các phòng khác nhau, mỗi phòng đều có 4 sinh viên đến từ 4 nước, nhờ đó chúng em có cơ hội sinh hoạt và trò chuyện cùng nhau vào buổi tối nên có thể trở nên thân thiết với nhau hơn. Qua thời gian học tập và giao lưu cùng các bạn, em cảm nhận được sinh viên từ các nước có những cá tính và thế mạnh riêng: em học được từ các bạn Thái Lan sự sôi nổi, cách trình bày vấn đề thú vị và rõ ràng, từ các bạn Indonesia sự siêng năng, chăm chỉ, và tích cực trong học tập, từ các bạn Nhật Bản sự ân cần, chu đáo, và quan tâm đến tất cả mọi người. Em vẫn còn nhớ mãi câu nói của giáo sư Yupin: “Think globally, act locally. The world is small.” “The world is small” chính là cơ hội được gặp gỡ, học tập và làm việc cùng các bạn.

Ngoài cơ hội giao lưu quốc tế, điều em không ngờ được nhất từ chuyến đi lần này chính là sự thay đổi suy nghĩ của bản thân về ý nghĩa của nghiên cứu khoa học. Được tham gia trực tiếp vào thí nghiệm nghiên cứu cũng như được làm việc cùng các anh chị nghiên cứu sinh, em cảm thấy nghiên cứu khoa học trở nên gần gũi hơn, và bên cạnh khả năng chuyên môn, điều còn cần thiết hơn với một người làm nghiên cứu chính là sự nhiệt thành và tận tụy với công việc. Sự nhiệt thành này bắt nguồn từ niềm đam mê và khao khát tìm ra chân lý mới hướng đến mục đích cuối cùng là làm sao để điều trị được tốt hơn cho người bệnh và cũng chính sự nhiệt thành này giúp nhà nghiên cứu vượt qua những khó khăn và trở ngại trong nghiên cứu. Em rất cảm ơn các anh chị nghiên cứu sinh Nhật Bản và Bangladesh đã giúp em có được bài học lớn này.

7) Pham Minh Hoang

The program was a great experience, not only has it broadened our mind about amazing cultural values and professional knowledge in Japan, but it was also the opportunity to learn how to communicate and cooperate with international partners. These are something I especially noticed:

- Japanese students study at a very intensive level.
- Students from Indonesia, Thailand communicate well in English, they were really friendly and open-minded.
- Academic curriculums of dentistry from 4 Universities are quite similar.
- Learn how to discuss and resolve the problem in group
- Realise the ultimate aim of Dentistry is to enhance the oral health for people all over the world not in a particular country. This is not an easy thing to do and the cooperation of many organizations from many countries is a need. We need to share our experiences in this matter, and together find an optimal solution to the problem.

7) Phạm Minh Hoàng

Chuyến đi là một trải nghiệm lớn, không những giúp mở mang kiến thức về văn hóa, kiến thức chuyên ngành mà còn là dịp học tập được cách giao tiếp và hợp tác với sinh viên quốc tế. Một số điều cần phải nói đến là:

- Cường độ học tập làm việc của người Nhật rất cao.
- Các bạn sinh viên Indonesia, Thai Lan giao tiếp rất tốt bằng tiếng Anh. Khá cởi mở và thân thiện.
- Trường trình học và thực tập nha khoa của 3 nước Nhật, Thailand và Indonesia khá tương đồng.
- Học được kỹ năng thảo luận và giải quyết vấn đề theo nhóm.
- Biết được mục tiêu của cả ngành Nha khoa là nâng cao sức khỏe răng miệng cho người dân không chỉ dựa vào kinh nghiệm riêng lẻ của mỗi nước mà phải có sự liên kết của tất cả các nước, qua đó học hỏi lẫn nhau và đề ra những mục tiêu và cách giải quyết hiệu quả cho các thách thức chung và riêng lẻ.

7) Dong Thi Kim Uyen

Participating in the Inter-university exchange program Toward Medical and Dental Networking in Southeast Asia was a milestone of my life. What I have learnt from the trip, the program, the countries, the people were merely priceless and will set the path to the next phase of my life.

Preparing for the trip was such a significantly important part due to the scale of the program. Specifically, the preparation included gathering the documents, preparing the presentation, practicing the cultural performance but the most essential issue setting your mind ready. And through the getting-ready process, I have learnt how to fill out official paperwork, what my defects were and how to improve them, how to work in a team, how to listen and respect others' opinion while still be able to stay consistent.

The initial impression when I first came to Japan were Its breathtaking beauty, the state-of-art technology and the people's friendliness. Japanese hospitality was my most favorite memory about Japan: people here are willing to help whenever you need although they can hardly understand the language you are using. Anyway, after communicating with Japanese, I found their language sounded so subtle and appealing that I might get myself to study Japanese one day. In Japan, the modern technology is not only something you can see in laboratories or science fairs but it's also applied in daily life. I have long been falling in love with Japan's scenery, food and culture through manga and anime. To experience those things in real life was such a beautiful dream that I never want to wake up.

TMDU stands for Tokyo Medical and Dental University. Locating in Ochanomizu, Tokyo, it's among one of the most renowned university both in Japan and worldwide. With the statement "Cultivating Professionals with Knowledge and Humanity", the university is fulfilling the education task outstandingly which is producing professionals, including scientists and practitioners, who dedicate their career to the well-being of patients. Even though the duration of the exchange program was comparatively short, I was still able to recognize the TMDU professionals' efforts of seeking and exploring new methods in the war against diseases. By being aware how noble the dentist's task is, I cherish my career and will invest more time and hard work in my study.

The trip was also an opportunity of culture integration. With four teams from four distinct nations, the exchange program created a platform for making friends internationally, exploring neighboring countries' cultural value and tightened the diplomatic relation between universities as well as nations.

No matter how long time has passed, the memories of the trip will stay with me as it's impossible to forget once-in-a-lifetime experience.

4) Đồng Thị Kim Uyên

Được tham gia vào chương trình trao đổi sinh viên, liên kết giữa các trường đại học vì mục tiêu thành lập mạng lưới Y Nha giữa các nước Đông Nam Á thật sự là 1 cột mốc quan trọng trong cuộc đời tôi. Những gì tôi đã học được từ chương trình, từ chuyến đi, từ đất nước bạn là vô giá và sẽ là hành trang theo tôi trên con đường sự nghiệp.

Chuẩn bị cho chuyến đi là một bước rất quan trọng bởi vì quy mô mang tính quốc tế của chương trình. Cụ thể, việc chuẩn bị bao gồm thu thập tài liệu, hoàn thành bài thuyết trình, tập dợt văn nghệ nhưng phần quan trọng nhất vẫn là chuẩn bị tinh thần cho bản thân. Qua quá trình chuẩn bị cho một chương trình quy mô như vậy, tôi đã học được cách hoàn thành các giấy tờ hành chính, những khuyết điểm của mình và cách khắc phục, cách làm việc nhóm, cách lắng nghe và tôn trọng ý kiến của người khác đồng thời vẫn kiên định với ý kiến của mình.

Ấn tượng đầu tiên khi đến Nhật Bản là vẻ đẹp không thể miêu tả bằng lời, mức độ phát triển của công nghệ hiện đại và sự thân thiện của người dân Nhật Bản. Sự mến khách của người dân nơi đây thật sự in đậm trong tâm trí tôi, họ sẵn sàng giúp đỡ bất cứ khi nào bạn cần dù họ không thể hiểu hết ngôn ngữ bạn đang dùng. Tuy nhiên, sau khi tiếp xúc với người dân Nhật Bản, tôi khám phá được ngôn ngữ của họ rất tinh tế và có nét thu hút riêng nên có thể vào một ngày nào đó tôi sẽ học tiếng Nhật. Ở Nhật ,bạn không chỉ thấy công nghệ hiện đại trong các phòng thí nghiệm hay các cuộc hội nghị khoa học mà nó còn được ứng dụng trong cả cuộc sống hàng ngày .Tôi đã yêu phong cảnh , ẩm thực và văn hóa của đất nước Mặt trời mọc từ lâu qua những câu truyện manga và phim hoạt hình anime. để trải nghiệm những điều này trong cuộc sống thực , đó như thể là một giấc mộng đẹp mà tôi không bao giờ muốn thức giấc.

TMDU có nghĩa là trường đại học Y Nha Tokyo.Trường tọa lạc tại Ochanomizu,Tokyo,TMDU là một trong những trường nổi tiếng nhất cả ở trong nước Nhật và ngoài thế giới.Với phương châm “đào tạo nhân lực bằng trí thức và y đức,trường đang thực hiện tốt nhiệm vụ giáo dục đó là đào tạo các chuyên gia về khoa học và các nhà thực hành lâm sàng ,những người cống hiến cả sự nghiệp nhằm mang lại sự thoải mái và điều trị tốt cho bệnh nhân.Dù rằng chương trình trao đổi sinh viên khá ngắn ,nhưng tôi vẫn có thể nhận ra được những nỗ lực không ngừng của các chuyên gia Nhật Bản trong việc tìm kiếm và khám phá ra những phương pháp mới trong cuộc chiến chống lại bệnh tật.Nhận thực được nhiệm vụ của một nha sĩ cao quý như thế nào,tôi càng thêm yêu mến nghề hơn và sẽ đầu tư thêm nhiều thời gian hơn ,cũng như công sức để đạt kết quả tốt trong việc học của tôi.

Chuyến đi cũng là cơ hội để giao lưu văn hóa giữa các nước.Với 4 đội từ 4 quốc gia xa xôi ,chương trình trao đổi sinh viên đã tạo ra một nền tảng cho tình bạn quốc tế giữa các nước,khám phá giá trị văn hóa của các nước láng giềng và thắt chặt quan hệ ngoại giao giữa các trường đại học cũng như giữa các quốc gia với nhau.

Dù thời gian có trôi qua bao lâu đi nữa,kỉ niệm về chuyến đi này sẽ mãi còn trong tôi.Nó thật khó để quên trải nghiệm một lần trong đời này.