

توصیه های بهداشتی اسلام در خصوص بهداشت دهان و دندان

نویسندگان:

دکتر اشرف السادات صانعی^۱، علیرضا نیک بخت نصرآبادی^۲

محمد اسماعیل زاده^۳

خلاصه:

دین معین اسلام بعنوان دین اکمل خاتم الرسل محمد ابن عبدا... (ص) حاوی نکات علمی و کامل بهداشتی در همه ابعاد زندگی فردی و اجتماعی است. قطعاً عمل کردن به این توصیه های بهداشتی ضمان سلامت فردی و اجتماعی بوده و البته در این بین حفظ نظریستی بعد از آن یک نعمت ارزشمند الهی در همگان واجب است. حضرت رسول اکرم (ص) می فرماید: دو نعمت است که مردم قدر آن را نمی دانند یک سلامتی و دیگری ایمنی انسان و قلبی قدر سلامتی را نمی دانند که به در مان مشغول است و قدر دل فارغ را از مانی نمی شناسد که در ناامنی گرفتار گردد.

استفاده مناسب از نعمات خداوندی همچون بهره گیری از ماهیات و مسجوبات توصیه شده در آیات و روایات دینی بر وجود حفظ صحت و سلامت انسان است و این ضابطه معین سلامتی می تواند زندگی را با آرامش خاطر سپری کردیم و در ضمن با کفایت روح بخوبی خویش خدمتی نیز برای جامعه انجام دهد. چون نظریستی از پررکترین نعمات خداوند متعال می باشد لازم است تا در عبادت حفظ آن تلاش نمایم لذا قبل از اینکه بهنگن بیماری را در انوش بگیریم باید به اصول بهداشتی توجه نمود و با حفظ بهداشت خصوصی و عمومی از ایجاد بیماری تا حد توان پیشگیری کنیم.

این مقاله به بررسی توصیه های بهداشتی دین معین اسلام در زمینه بهداشت دهان و دندان پرداخته و روایات مذکور در آن از حدت مستد معتین و قابل اعتماد است. امید است با دستیابی به کتب عظیم معارف پزشکی اسلام بتوان هم بر غنای دانش پزشکی افزود و هم زمینه بوزاریها را کشور و هم تا ایشیقه در حال تشریح احکام یا صورتور رهنمودها آگاهانه در به اجرای آنها پرداخت.

کلیدواژه: اسلام، بهداشت دهان و دندان، مسواک، خلال کردن

مقدمه:

قرآن نور هدایت که کوچکترین شبهه ای به آن متصور نیست و عروة الوثقی است که هر کس به آن دست یابد بلاشک از ظلمت و گمراهی رهایی یابد و چشمه کوثری است که تشنگان حق و حقیقت از آن سیراب شوند و سخن شیوایی است که بلاغت و فصاحت آن زبانزد همگان	است. قرآن گمشدگان را به سر منزل مقصود هدایت نموده و آنانی را که با حقانیتش ایمان آورده اند به نیکبختی و سعادت ابدی می رساند و البته کتاب بشارت است برای مؤمنان.	را بدن و جنبه پنهان را روح گویند، هر یک از این دو جنبه دارای سازگاریها و ناسازگاریها، آلام و لذات، مهلکات و منجیبات هستند. برای پیشگیری و یا درمان امراض و ناسازگاریهای روحی و بهرمندی از سازگاریها و لذات آن به علم اخلاق نیازمندیم و برای پیشگیری و یا
--	---	--

۱- دانشیار دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
 ۲- عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
 ۳- طلبه علوم دینی مدرسه علوی قم

درمان دردها و بیماریهای جسمانی به علم پزشکی. علم پزشکی راههای پریچ و خم و صعب العبور غیرقابل وصفی را پیمود و با گذشت زمان بر این سیر خود جلوه ای تازه بخشید به قسمتی که به بسیاری از اسرار حیات نزدیک شد و توانست بیشتر و عمیقانه تر در آن نفوذ کرده و پرده ها را کنار زده و یکی پس از دیگری عجایب آفرینش را کشف نماید لکن هنوز هم مجهولات بسیاری باقی مانده و نقاط ابهام و تاریکی در ماشین وجودی انسان وجود دارد که روشن نشده است.

چون تندرستی از بزرگترین نعمات خداوند متعال است لازم می باشد تا برای حفظ آن تلاش نمائیم، لذا قبل از اینکه بستر بیماری را در آغوش گیریم باید به اصول بهداشتی توجه نمود و با حفظ بهداشت خصوصی و عمومی از ایجاد بیماری تا حد توان پیشگیری کنیم. یقیناً عمل به توصیه های بهداشتی اسلام یکی از راههای حفظ و بقاء این تندرستی و سلامت بعنوان یکی از نعمت های جلیله الهی است (حتی اگر به فلسفه چنین توصیه ای پی نبریم) و گذشت زمان همچون گذشته پرده از اسرار پر رمز و راز آن خواهد گشود.

اهمیت مسواک زدن در اسلام:

مسواک زدن از سنت پیامبران بوده است (۱) و ضمناً از خصائص آنان بشمار می رفته (۲) و مسواک زدن یکی از سه چیزی که به پیامبران ارزانی شده است (۳).
مسواک زدن و خلال کردن از این خفیف است و مسواک زدن در دین ابراهیم (۱) واجب بوده ولی در شریعت اسلام سنت است (۴). و رسول خدا مسواک زیاد می زد (۵). رسول خدا نمی خوابید مگر مسواک کنار بالینش بود و هنگامی که بر می و است، نخست مسواک می زد (۶).

رسول خدا (ص) همیشه به هنگام سفر، مسواک همراه داشت. (۷) و مسواک زدن بر پیامبر (ص) واجب بود. (۸) در اسلام، ترک مسواک از اخلاق ناپسند است و کسانی که آنرا ترک کنند سرزنش شده اند (۹).

و در مذهب شیعه به شیعیان توصیه شده است به مسواک زدن اهمیت بدهند (۱۰). در اسلام در مورد اهمیت و اهتمام به مسواک سفارش و توصیه های فراوانی شده است از جمله اینکه اگر مردم فایده مسواک زدن را می دانستند، حتی به هنگام خوابیدن آنرا از خود جدا نمی کردند و در بستر خویش آنرا نگه می داشتند (۱۱).

و یا از پیامبر عظیم الشان اسلام (ص) روایت شده است، آنقدر جبرئیل مرا درباره مسواک کردن سفارش کرد و من بدان عمل کردم که بدین سبب از مسواک زدن زیاد بر دندانهایم ترسیم (۱۲).

و یا در جای دیگر فرمود: آنقدر جبرئیل درباره مسواک کردن سفارش کرد که گمان کردم آن واجب خواهد بود (۱۳) در جای دیگر رسول خدا (ص) تویخ نمودند کسانی را که دندان نشان زرد است و مسواک نمی کنند (۱۴). امام باقر (ع) فرمودند: حداقل هر سه روز یک بار مسواک را ترک نکن و هر چند بار مرور دادن بر دندانها باشد (۱۵).

و رسول خدا (ص) فرمود: اگر برای اتم دشوار نبود برای هر نمازی مسواک زدن را بر آنان واجب می ساختم. ولی اکنون سنت نیکوئی است. (۱۶) و یا ایشان فرمودند: اگر مسواک زدن بر اتم دشوار نبود آنرا با هر وضوئی واجب می کردم (۱۷).

مسواک زدن سنتی نیکو و سبب پاکیزگی دهان است (۱۸). و حتی برای تلاوت قرآن مسواک زدن توصیه شده است، دهانتان راههای قرآن است، پس آنرا با مسواک زدن پاکیزه نگهدارید (۱۹). و در جای دیگر توصیه شده

است دهان خود را پاکیزه کنید زیرا راهی از راههای ارتباط با پروردگارتان است (۲۰). در روایات ماثوره مسواک زدن از اجزاء وضو (۲۱) قسمتی از ایمان (۲۲) و سنت (۲۳) است و حتی شخص روزه دار نیز می تواند مسواک کند (۲۴).

فواید معنوی و بهداشتی مسواک زدن و خلال کردن:

۱- پاکیزگی و خوشبوئی باعث رضایت خداوند با مسواک کردن دهان پاکیزه می گردد و مناجاتی که از دهان پاکیزه برخیزد و به آسمان برود مورد رضایت خداست. (۲۵)

۲- رضایت خداوند و سنت پیامبر (ص) مسواک زدن، سبب رضایت خدا و سنت رسول... (ص) و سبب خوشبوئی دهان است. (۲۶)

۳- سبب روشنائی چشم و برطرفی بلغم مسواک زدن، سبب روشنائی چشم است. و بلغم را برطرف می کند (۲۷).

۴- رفع بوی دهان مسواک زدن و خلال کردن بوی بد دهان را برطرف می سازد (۲۸).

۵- رفع بیماری بنام دمعه مسواک زدن دمعه نوع بیماری چشمی را از بین می برد و چشم را روشنی می بخشد (۲۹).

۶- تقویت حافظه. مسواک زدن و روزه گرفتن، قرائت قرآن، فراموشی را برطرف و حافظه را زیاد می گرداند. و اندیشه را تقویت می سازد (۳۰).

اما در بعد معنوی دارای فوائد ده گانه (۳۱) و خصلت های دوازده گانه است (۳۲) و پاداش عظیم معنوی رای مسواک کنندگان در نظر گرفته شده است (۳۳).

به عنوان نسی...

در نماز

دو رکعت نماز کسی که مسواک بزند برتر از هفتاد رکعت نماز کسی است که بدون مسواک کردن بجای آورد (۳۴) و در روایتی دیگر بیان شده است یک نماز که با مسواک زدن، خوانده شود برتر است از نماز چهل روزی که بدون مسواک باشد (۳۵) و یا در روایتی دیگر بیان شده است کسی که مسواک زده با دهان پاکیزه به نماز بایستد، فرشته ای که مأمور ثبت اعمال اوست تمام قرائت و کلمات وی را می ستاند و گرنه فقط آن فرشته به قرائتش گوش فرا دهد (۳۶) و در روایتی دیگر بیان شده است: کسی که در نیمه شب مسواک بزند، وضو بگیرد و به مسجد برود، فرشته ای دهان خویش بر دهان او می گذارد و هر چه می گوید را می ستاند و در قیامت آنها را به عنوان شفیع شاهد تحویل می دهد (۳۷) خلال کردن برای دهان و به لثه مفید است و سبب جلب روز می شود (۳۸).

۲- سلامت دهان و دندان، استحکام لثه و تمیز کردن آن از جمله فوائد مادی است.

زمان مسواک کردن:

- ۱- مسواک زدن قبل از وضو (۳۹).
- ۲- استحباب مسواک کردن قبل از نماز (۱).
- ۳- قبل از سحر (۲۰)

مسواک کردن هنگامی که برای نماز شب بر می خیزند.

رسول خدا (ص) هر شب سه بار مسواک می زد.

- ۱- قبل از خواب
- ۲- وقتی که از خواب برای نماز شب بر می خاست.
- ۳- وقتی که برای نماز صبح بر می خاست (۳).

بعد از نماز صبح

امام رضا (ع) پس از نماز صبح نیز مسواک

می زد (۴).

روز جمعه

در روز جمعه مسواک زدن استحباب دارد و سنت است. (۱)

پیش از رفتن به نماز جمعه

پیش از رفتن به نماز جمعه مسواک بزنید (۲).

موارد نهی شده:

- ۱- بیت الخلاء

مسواک زدن در بیت الخلاء سبب بدبویی دهان می شود.

- ۲- حمام

رسول خدا (ص) از مسواک زدن در حمام نهی کرده است (۴).

با چه چیزهایی می توان مسواک زد:

- ۱- چوب درخت اراک:
- رسول خدا (ص) با چوب درخت اراک مسواک می زد (۵).
- با پوست درخت اراک مسواک کردن، سبب جلای دندانها، خوشبو شدن دهان، محکم شدن لثه می گردد (۶).
- ۲- گلاب:
- امام موسی کاظم (ع) با گلاب مسواک می زد (۷).
- ۳- با انگشتان:

به هنگام وضو گرفتن، با انگشتان نیز می توان مسواک کرد و اگر فرصت نباشد دندانها را مسواک زد می توان انگشتان را روی آنها مرور داد (۸).

شیوه و آداب مسواک کردن:

- ۱- رسول خدا (ص) بصورت عرضی مسواک می زد (۱).
- ۲- حضرت امیر بصورت عرضی مسواک می کرد (۲).
- ۳- بصورت عرضی مسواک بزنید نه بصورت

طولی (۳).

اهمیت خلال کردن در اسلام:

- ۱- خلال کردن هدیه از جانب خداوند: پیامبر اکرم (ص) جبرئیل با مسوا کردن، خلال و حجامت بر من فرود آورد (۴).
 - ۲- جلب روزی: خلال کردن سبب جلب روزی می شود و خلال کردن پس از غذا سفارش شده است (۵).
 - ۳- جلب نظر فرشتگان: دندانها را با خلال کردن تمیز نگهدارید. زیرا جایگاه فرشتگان نگاهبان است (۶).
 - ۴- نشانه ایمان: خلال کنید که خلال کردن از نظافت و نظافت از ایمان اتس (۷).
 - ۵- دعای فرشتگان: دعای فرشتگان بر خلال کنندگان نازل می شود (۸).
 - ۶- دعای رسول خدا (ص): دعای رسول خدا (ص) برای کسانی است که پس از غذا خلال کنید (۹).
 - ۷- از حقوق میهمان بر میزبان: از حقوق میهمان بر میزبان آن است که وی را اکرام کنند و برای او پس از غذا خلال آماده کنند (۱۰).
- ممنوعیت ها در خلال کردن:**
- ۱- چوب انار و بوته گل: از چوب انار و بوته های گل برای خلال کردن استفاده نکنید (۱۱).
 - ۲- نی، ریحان:
- رسول خدا (ص) خلال با نی و ریحان را نهی کرده است (۱).
- ۳- با برگ خرما: رسول خدا (ص) با برگ خرما و نی خلال نمی کرد (۲).

۴- از خلال کردن با چوب این درختها نهی شده است، گز، انار، بوته های گل خرما و نی (۳).

آداب خلال کردن و مسائل پیرامون آن:

۱- آنچه از غذا روی لثه هاست را بخورید، ولی آنچه که میان دندآنها باقی است خارج کنید. و دور اندازید (۴).

۲- آنچه که پس از خلال کردن از دهان بیرون آورده شد خوب است دور انداخته شود (۵).

۴- مناسب است پس از خلال کردن آب نوشیده نشود و تا سه بار آب دهان مضمضه شود (۶).

۵- در خلال کردن باید قسمت نیز چوب خلال را برطرف کرد تا لثه خونی نشود (۷).

آداب مضمضه و غرغره کردن:

مضمضه: ریختن آب در دهان و چرخاندن و ریختن آن است و غرغره کردن: گرداندن آب در حلقوم و ریختن آن است.

۱- مضمضه (شستن دهان با آب و استنشاق (شستن بینی با آب) در شریعت ابراهیم (ع) واجب بود ولی در شریعت اسلام سنت است (۸).

۲- سنت الهی:

مضمضه کردن و استنشاق سنت است و سبب تمیزی دهان و بینی است (۹).

۳- عامل دوری و نفرت شیطان:

مضمضه کردن و استنشاق، سبب تمیزی، نفرت و دوری شیطان است (۱۰).

۴- عامل سلامت دندانها:

مضمضه پس از غذا، برای سلام ماندن دندانها مفید است (۱۱).

سایر نکات سفارش شده در زمینه

بهداشت دهان و دندان:

۱- سرکه برای تقویت دهان و لثه مفید است (۱).

۲- خوردن انار با پیه آن، از فاسد شدن دندان جلوگیری می کنند (۲).

۳- جویدن لبان (کندر یا شیره غلیظ نوعی درخت) دندآنها را محکم می کند، بلغم را برطرف می نماید و بوی دهان را می برد.

۴- جویدن علک (شیره غلیظ نوعی درخت) برای استحکام دندان مفید است.

۵- شستن دهان بعد از غذا بوسیله سعد ریشه گیاهی خوشبو از هر دردی در دندان، پیشگیری می کند (۵).

۶- خوردن خربزه و شیوه گاز کردن و به دندان کشیدن سبب پاک شدن دهان می شود و دندانها را سفید می کند (۶).

۷- استفاده از آب نیسان، نیسان یکی از ماههای رومی است که از بیست و سوم فروردین شروع می شود و مدت آن ۳۰ روز است با دستورات ویژه، برای درمان بسیاری از دردها مفید است.

ریشه دندانها را محکم می سازد، دهان را خوشبو می سازد و از ریزش آب دهان جلوگیری می نماید (۷).

۸- خرما دهان را خوشبو می کند (۸).

۹- کشمش دهان را خوشبو می سازد (۹).

۱۰- سعد (ریشه گیاهی) دهان را خوشبو می کند (۱۰).

۱۱- خوردن سعتر نام گیاهی است که به فارسی بودینه نامیده می شود، با نمک، بوی دهان را از بین می برد و آن را خوشبو می سازد (۱۱).

۱۲- پنیر دهان را خوشبو می سازد (۱۲).

۱۳- زیتون دهان را خوشبو می سازد (۱۳).

۱۴- خربزه دهان را خوشبو می سازد (۱۴).

۱۵- گیاهی بنام ازخر گیاهی خوشبو که آن را کوم می نامند دهان را خوشبو می سازد (۱۵).

۱۶- انجیر بوی بد دهان را از بین می برد و آن را محکم می سازد (۱).

۱۷- سرمه کشیدن دهان را خوشبو می سازد (۲).

۱۸- کسانی که دارای سن بالایی هستند نباید شب گرسنه بخوابند، بلکه باید غذایی میل کنند تا دهانشان خوش بو شود (۳).

عوامل برطرف کننده در دندان:

۱- شروع ذفا با نمک (۴).

۲- حجامت (۵).

۳- عصیره کاسنی (۶).

۴- حنظل: میوه ای مانند خربزه ولی بسیار تلخ، و روغن آن (۷).

۵- مالیدن سعد: ریشه گیاهی خوشبو (۸).

در پایان خاطر نشان می سازد که هر کدام از موضوعات فوق می تواند عنوان بسیاری از تحقیقات علمی در آینده باشد و بر کلیه محققان و پژوهشگران علاقمند به مباحث علمی است که اهمیت و راز این توصیه را بیش از پیش مورد

کنکاش علمی قرار دهند.

پاره ای توضیحات:

علک: صنغ

سعد: گیاهی است خوشبو، مشک زمین.

سعتر: آویشن.

ازخر: گورگیا.

دمعه: اشک.

«والسلام علیکم ورحمة الله و برکاته»