

اهمیت بهداشت دهان و دندان از دیدگاه مکتب اسلام

دکتر غلامعلی غلامی

پریودنتیست - استادیار دانشکده

دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

حقوق همگان و تأمین سلامت اجتماع سفارش به اجرای عدالت در تمام شئون زندگی بشر نموده است چنانچه در آیه ۹۰ از سوره نحل می‌فرماید: «ان الله یأمر بالعدل و الاحسان» (همانا خداوند [خلق را] فرمان به عدل و احسان می‌کند). و نیز می‌بینیم که در بُعد جسمی برای حفظ سلامتی و بهداشت جامعه به صورتهای مختلف دستورات جامعی ارائه فرموده است. به قدری پاکیزگی در این مکتب مهم قلمداد شده که آن را جزء ایمان (النظافه من الایمان) و اخلاق انبیای الهی (من اخلاق الانبیاء الذنطیف / پاکیزگی از اخلاق پیامبران است) شمرده است و در همین رابطه می‌بینیم کسانی را که امتیاز علمی بهداشتی و طبیبی دارند در ردیف شخصیت‌های مهم و ممتاز جامعه آورده است و در حدیثی که از حضرت صادق(ع) نقل شده چنین آمده است:

«لایستغنی اهل کل بلد عن ثلاثه تفزع الیه فی امر الدنیا و آخرتهم فان عدمو ذلک کانوا همجا فقیه عالم و رع ، وامیر خیر مطاع ، و طبیب بطیر ثقه»

پیشگفتار

یکی از امتیازات مهم مکتب حیاتبخش اسلام جامعیت آن و در نظر گرفتن همه ابعاد انسانی می‌باشد. در این مکتب با توجه به نیازهای گوناگون بشر بهترین برنامه‌ها و دستورالعملها برای تأمین آن نیازها ارائه گردیده است. از تعالیم برجسته این مکتب الهی توجه فوق العاده آن به پرورش، تربیت بهداشت و سلامت روح و جسم انسان می‌باشد به طوری که در این خصوص برای هر کدام از ابعاد انسانی دستورات ویژه و قابل عمل ارائه نموده است. در جهت تربیت روح و رشد فکر و روان انسانی تا بدان جا تأکید دارد. که اساس بعثت نبی اکرم(ص) را تزکیه و پرورش و رشد انسانها می‌داند. در آیات قرآنی اهمیت این موضوع کاملاً مشخص است تا آنجا که می‌بینیم پس از یازده سوگند که خداوند متعال به خود و به آثار عظیم قدرتش یاد می‌کند. آنگاه می‌فرماید: «... رستگار کسی است که خود را از پلیدیها پاک کند و بیچاره و زیانکار کسی است که خود را با آلودگیها آلوده سازد» (قد اقلح من زکیها و قد خاب من دسیها). همچنین برای رعایت

درمان است و معده جایگاه بیماری است عادت دهید بدن را به آنچه عادت می پذیرد.

پس می بینیم که حفظ سلامت و اعاده آن در صورت بیماری در سرلوحه تعالیم بهداشتی اسلام قرار دارد و اصولاً شیوه اسلام در برخورد با مسائل بر حسب احادیث شیوه‌ای دفعی است نه رفعی یعنی در شیوه دفعی منظر حدوث واقع نمی مانیم تا آن را برطرف کنیم بلکه می‌کوشیم تا با ریشه‌یابی دقیق مسائل و مشکلات و شناسائی دقیق حوادث و رویدادها از حدوث و بروز مشکل و گرفتاری جلوگیری به عمل آوریم که این همان تقدّم پیشگیری بر درمان است.

« با مروری بر منابع معتبر اسلامی نظیر کتب وسایل الشیعه، بحارالانوار، محجه البیضاء و ... » که در خصوص بهداشت و پیشگیری از بیماریها فصول متعددی را اختصاص داده‌اند در می‌یابیم که ابواب خاصی در مورد بهداشت دهان و دندان تدوین گردیده است که در این ابواب علاوه بر توجه به مسواک زدن، آثار و فواید مسواک زدن، فضیلت مسواک زدن، فلسفه مسواک زدن، نحوه مسواک زدن، اوقات مسواک زدن، فرم مسواک زدن و مضرات ناشی از عدم رعایت بهداشت دهان و دندان و ... به تفصیل بیان شده است که به جای خود در خور توجه و شایسته بحث جداگانه‌ای است لکن متأسفانه در جامعه ما عملاً به این دستورات مهم که به نوبه خود در سلامت جسم و روان فردی نقش بسزائی دارد کمتر توجه می‌شود تا جایی که ما در مراکز مختلف دندانپزشکی کشور روزانه شاهد هستیم.

که صدها نفر صرفاً به خاطر عدم رعایت موازین مذکور از دندانهای خود که یکی از مواهب الهی است و

(امام صادق(ع) فرمودند: اهل هیچ جامعه‌ای در امور دنیا و آخرتشان از ۳ گروه بی نیاز نیستند و اگر این ۳ گروه در جامعه نباشند آن جامعه ارزشی ندارد: ۱- فقیه دانای پرهیزکار ۲- زمامدار نیکوکار قدرتمند(که در ارتباط با فقیه عادل باشد)، ۳- طیب دانشمند مورد اطمینان).

در این بیان شریف امام(ع) طیب مورد اطمینان و با تقوی را در ردیف بهترین شخصیت‌های اسلامی قرار داده است که در این مورد قید بصیر نمایانگر بینش و دانش طبیی اوست که در غیر این صورت زبانی که از ناحیه یک پزشک کم‌اطلاع به جامعه انسانی وارد می‌شود جبران‌ناپذیر خواهد بود.

امام علی(ع) فرموده است: « در قرآن آیه‌ای است که جامع تمام دستورات پزشکی می‌باشد که قسمتی از آن چنین است: «**كَلُوا و اشربوا و لا تسرفوا انه لاینجب المسرفین**» (یعنی بخورید و بیاشامید ولی اسراف و زیاده‌روی نکنید به درستی که پروردگار اسراف کنندگان را دوست نمی‌دارد).

خلاصه اینکه پیامبر اکرم(ص) زندگی بدون سلامتی و تندرستی را حیات بی‌خیر و برکت می‌داند آنجا که می‌فرماید: «**لا خیر فی الحیاة الا مع الصحه**»* (هیچ خیرمی در حیات انسانی نیست مگر اینکه توأم با صحت بدن باشد) و مهمتر از همه اینکه تقدم پیشگیری بر درمان را که شعار امروزی کلیه سازمانهای بهداشتی پیشرفته می‌باشد در بیش از ۱۵ قرن قبل به وضوح اعلام داشته است، آنجا که پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «**الجمیه رأس ال دوا و المعدة بیت الداء** و **عود البدن ماتعود**»* (یعنی: پیشگیری بهتر از

* **سورة شمس آیه ۹ و ۱۰.**

** **تحف العقول ص ۲۲۰.**

(و نیز صدها دستور بهداشتی دیگر در این زمینه که نیاز به بحث مفصلی دارد).

پلاک میکروبی (پلاک دندان / dental plaque) چیست ؟

همه روزه یک لایه چسبنده تقریباً غیر قابل دید با چشم بر روی دندانها بویژه در ناحیه طوق دندان تشکیل می شود. پلاک مجموعه رو به افزایشی است حاوی انواع گوناگونی از باکتریهای مختلف و گلیکوپروتئین های بزاق و سلولهای متغلس شده و ذرات غذایی که به طور محکمی به سطح دندانها می چسبند. پلاک میکروبی که در روی سطح مینای دندان و بالای لثه تشکیل می شود بیشتر حاوی استرپتوکوک بویژه استرپتوکوک موتانس بوده و در ایجاد پوسیدگی دندانى مؤثر است بدین صورت که این میکروارگانیسم مواد قندی موجود در مواد غذایی را به اسید تبدیل می کند و اسید حاصله در طول زمان باعث ایجاد پوسیدگی (به ویژه در دندانهایی با مینای ضعیف)، نقائص مینایی و ... می شود. پلاک میکروبی همچنین در زیر لثه و مجاور لبه لثه تجمع یافته و باعث ایجاد التهابیاتی در این نسوج می شود که به صورت قرمزی، تورم، خونریزی و ازدیاد حجم لثه ظاهر می کند و بیماری ژنژیویت (Gingivitis) را به وجود می آورد. پلاک میکروبی در مقادیر بسیار زیاد در دهانی که چند روز دندانهایش را مسواک نکرده باشند در لبه لثه قابل رؤیت می شود.

حال چنانچه پلاک دندانى از روی دندانها برداشته نشود و مدتی از تجمع آن بر روی دندان بگذرد متأسفانه به صورت متراکمر و کلسیفیه در آمده و جرم دندان (calculus) را ایجاد می کند که خود باعث تجمع

در تغذیه، تکلم و زیبایی نقش مهمی دارد، محروم می شوند. ***

در نوشته حاضر مروری مختصر داریم بر مباحث مذکور در زمینه بهداشت دهان و دندان از دیدگاه اسلام.

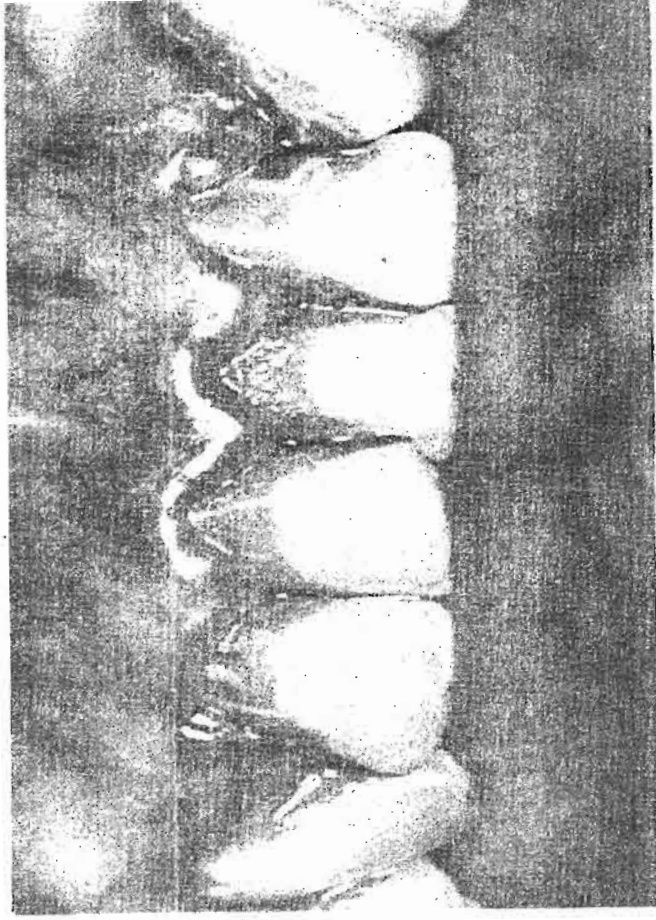
تقدّم پییشگیری بر درمان یا حفظ الصحّه از دیدگاه اسلام

چنانچه گفتیم نکته حائز اهمیت در دستورات اسلامی که اعجاز آن اکنون آشکار شده است همانا تأکید بر تقدّم پیشگیری بر درمان است در تمام ابعاد و اعضاء از جمله دندانها. چنانچه در حدیثی که از حضرت رضا(ع) نقل شده است می فرمایند: «شوب الماء البار و عقیب الشئی الحار و الجلاوة یذهب بالاسنان» (۱۰).

امام رضا فرمودند: (آشامیدن آب سرد بعد از آب گرم و شیرینی دندانها را از بین می برد) و یا در حدیثی از آن حضرت نقل شده که فرمودند: قبل و بعد از شیرینی مقداری نان خشک بجوید یعنی شیرینی لقمه آخر شما نباشد (۱۰). و از پیامبر بزرگوار اسلام نقل شده است که فرمودند: از خوردن شیرینی جات پرهیز کنید که دشمن دندان شماست (۲۴).

مطلبی که امروزه متخصصین دندانپزشکی کودکان و فاکتورهایی نظیر کربوهیدرات ها و زمان استقرار آنها بر دندان تا چه حد موجب پوسیدگی دندان می شود و تلاش هایی که امروزه در جهت حذف کربوهیدرات های چسبنده از رژیم غذایی کودکان به عمل می آید شاهد این مدعا است.

*** قسمت داخل " از مقدمه کتاب آنچه باید درباره بیماریهای لثه و پرودونتال بدانیم " ترجمه نویسنده مقاله اقتباس گردیده است.



1.

مکانیکی حذف پلاک نظیر مسواک زدن و نخ کشیدن می باشد که البته بر حسب تشخیص دندانپزشک مسواک مخصوص و نخ دندان و سایر وسایل کمکی بهداشت دهان و دندان به بیمار تجویز و توصیه می شود. لازم به تذکر است که بر خلاف تصور عوام خوردن سیب، هویج، آدامس جویدن و ... تأثیری در حذف پلاک میکروبی ندارند و کاربرد خلال دندان به تنهایی نیز اصلاً برای حذف این لایه میکروبی کافی نیست. مسواک زدن از نظر مکتب اسلام و

پیشوایان معصوم علیهم السلام

1- تعریف مسواک از لسان امام صادق(ع):

«روى عن الصادق(ع) انه قال: المسواک نبات لطیف نظیف و غصن شجر عذب مبارک و الاسنان حلق خلقة الله تعالى فی الفم آله و آله و أداة للمضغ و سبباً لاشتھاء الطعام و اصلاح المعدة و هی جوهره صائیه تلوک بصبه تمضیغ الطعام و تتغیر بها رائحه الفم و

بیشتر پلاک و در نتیجه تشدید بیماری لته می گردد. اگر التهاب لته (gingivitis) درمان نشود و تجمع پلاک میکروبی در نواحی لته ای دندانها ادامه یابد دیر یا زود بیماری نسوج عمقی نگهدارنده دندان نظیر استخوان و فیبرهای دور دندان را درگیر کرده که اصطلاحاً به آن پریودونتیت (periodontitis) گفته می شود که در قدیم نیز نام " پیوره " را بر آن گذاشته بودند.

مؤثرترین شیوه های حذف پلاک میکروبی و در نتیجه پیشگیری از بیماریهای-دندان و لته عبارتند از:

قدم اول در کنترل پلاک میکروبی دادن اطلاعات لازم به بیماران در مورد نقش میکروارگانیسم ها در ایجاد بیماریهای لته و دندان و ترغیب آنان به انجام دستورات بهداشتی و در مرحله بعد آموزش روشهای کنترل و حذف پلاک میکروبی به طرز عملی می باشد. علیرغم پیشرفتهای شگرفی که دانش امروز در کشف و ارائه مواد داروهای ضد میکروبی داشته است هنوز هم مؤثرترین روش حذف لایه میکروبی پلاک از سطح دندانها همان روشهای

۲- اهمیت مسواک از دیدگاه عمومین علیهم السلام:

«قال رسول الله(ص): السواک من سنن

الموسلین» (۱۲)

(پیامبر اسلام(ص) فرمودند: مسواک زدن از روشهای

انبیای الهی است).

«قال رسول الله(ص): اربع من سنن

الموسلین: العطر و السواک و النساء و الحناء»

(۱۳)

(پیامبر اسلام (ص) فرمودند: چهار چیز از سنتهای

پیامبران است: بوی خوش، مسواک زدن، ازدواج و خضاب

با حنا).

یتولد منها الفساد فی الدماغ فاذا استناک المؤمن الفطن بالنبات اللطیف و مسحها علی الجوهره الصافیة ازال عنها الفساد و التغبیر و عادت الی اصلها» (۱) امام صادق(ع) فرمودند:

مسواک گیاهی است لطیف و تمیز و شاخه درختی است گوارا و مبارک و دندانها خلقتی است که آنها را خداوند

در دهان آفریده و وسیله و ابزاری است برای جویدن و سبب تمایل به طعام و سلامت معده است و این دندانها

در اصل ماده‌ای است پاک که به خاطر جویدن طعام

آلوده می‌شوند و تغییر می‌کند بوی دهان، از این بوی

بد فساد مغز به وجود می‌آید. هر گاه مؤمن زیرک

به وسیله گیاه لطیف مسواک کند و مسح نماید آن را

قال الباقر(ع)

و علیک بالسواک فان السواک فی السحر قبل الوضو من السنة ثم یتوضا

و بر توبه مسواک زدن که مسواک زدن در سحر

بیش از وضو از سنت است سپس وضو بگیر

«قال رسول الله(ص): ما زال جبرائیل یوصینی

بالسواک حتی ظلمت انه سیجعله قریضه»

(۲۲).

(پیامبر اسلام(ص) فرمودند: آن قدر جبرائیل مرا به

مسواک زدن سفارش کرده که گمان برم بزودی مسواک زدن

بر دندانهایش، آنگاه دندانهایش پاک شده و به خلقت اصلی

خود بر می‌گردد).

بدهی است امروزه با تکامل وسایل کمکی بهداشت

دهان و دندان و انواع مسواکهای مختلف دیگر نیازی به

استفاده از مسواکهای چوبی آن زمان نیست.