ویژه‌نامه اولین همایش بهداشت در آموزش‌های پیامبر اعظم (ص)
مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان
دوره ششم، زمستان 1386، 14-20

بهداشت دهان و دندان در سیره و آموزه‌های پیامبر اسلام (ص)

چکیده
زمینه و هدف: یکی از نكات مهم و حائز اهميت در دستورات اسلامي، حفظ و ارتقآ سلامت و تأكيد بر تقدم "پيشگيري بر درمان" مي باشد. پيامبر اعظم (ص) زنگني بدون سلامتي و ندرستي را، حيات بدون خبر و بركت دانسته و مي فراميد: "الاخر في الحياه الا مع الصحة". انچه که امروزه سازمان های بهداشتی با عنوان "انسان سالم، محور توسعه پايدار" بیان مي کنند، دقيقاً مضمون همين گذته پيامبر (ص) است. يکي از جنبه‌های مهم در دستورات بهداشتی اسلام، توجه به بهداشت دهان و دندان و مساوک زدن مي باشد.

مواد و روش ها: اين پژوهش نوعي مطالعه موردي است که بر پایه مباحثی مربوط به درمان سلامت دهان و دندان استخراج شده است.

یافته ها: با مروري بر مباحث مربوط به اهميت از قبلي طبیبی، نهج الفضاحيه، طب الامه، مكارم الاخلاق، و سابل الشعیه و دیگر مباحث كه در خصوص بهداشت و پيشگيري از بيماريها، نکات مهمی را ارایه كرديم، علاوه بر مضرات عدم رعايت بهداشت دهان و دندان، مطلب مهمی پيرامون فواید و اثر مساوک زدن و خلاي كردن، شيوه و اوقات مساوک زدن، بیان كرديم. پيامبر اسلام (ص) در ارتباط با اهميت مساوک زدن مي فرمایيد: "انقر جريله مرا به مساوک زدن سفارش كرد کهگمان ردم به زودي مساوک زدن از جهات ديني خواهد بود". ضمن اين که در آموزه‌های پیامبر اسلام (ص) و امتدادى به تمام آموزه‌های بهداشتی، وجه عبادت نيز داشته شده، به طورى که پيامبر اسلام(ص) دو رکعت نماز با مساوک را برتر از هفتاد رکعت نماز بودن مساوک، دانسته و حقى تهيه خلاي دنكان براي ميهمان را، يكى از حقوق ميهمان بر شمرده‌اند.

نتيجه‌گيري: با توجه به تأكيد آموزه‌های ديني پيامبر اكرم (ص) در مورد بهداشت دهان و دندان، پاي يندي و رعايت اين سنت اسلامي، مي تواند تا حد زيادي در حفظ سلامت فردی و در نتيجه سلامت جامعه اسلامي، مؤثر بوده و اگري برای دیگران ياد شد.

واژه‌هاي كليدي: بهداشت دهان و دندان، پيامبر اسلام (ص)، سلامت

1- (نويسته مسئول) مرتب و عضو هیأت علمی گروه آموزش بهداشت، دانشگاه علوم پزشکي گياباد
alidehshad2000@yahoo.com
تلفن و فaxes: 021-22292455-273540-256430-711-7508-0740
پست الکترونیکی: ali_delshad2000@yahoo.com
مقدمه
در دین مقدس اسلام به تمام مسائل اساسی و حیاتی انسان و جمله بهداشت جسم و روان، توجه ویژه‌ای شده است. در بعد گذشته‌ای حفظ سلامت فردی و بهداشت جامعه به صورت مختلف، دستورات جامعی ارائه گردیده و به قدری پاک‌گردیده در این مکتب، مهم قلمداد شده که آن را جزء ایمان (النظامیانנים) و اخلاق انبیاء الهی (من اخلاق انبیاء التنظیف) بر شمرده است. پیامبر گرامی اسلام (ص)، زندگی بدون سلامتی و نتیجه‌رسی را، حیات بی‌خبر و بپرکنی داشته، آن که می‌فرماید: "لاخریفی الحیا ایا مع الصحة" یعنی هیچ خبری در حیات انسانی نست. مگر اینکه توان با سلامتی باشد، آنچه که امروز، سلامتی بهداشتی با اعضا "اسلام سالم" محور توسعه باشد. بیان مدنی، دقیقاً مضمون هیمن کلام پیامبر اسلام (ص) است [1]. در جوامع امروزی با توجه به افزایش ارتباطات و مقایسه‌های گوناگون میان افراد جامعه، لزوم رعایت بهداشت و زیبایی‌های دنیا بیش از گذشته، احساس می‌شود. این مراقبت‌باید از زمان کودکی شروع شود، زیرا توان انجام مراحل سالم و همیشه باز از زبان دنیا شیری کودکان، می‌توان انتظار روبی صلح دنیا داریم را داشت. پیوستگی دنیا، شاید تن بیماری بشر بوده و حدود 99/9 مرد به آن گرفتارند. بیماری‌های نسبی بیماران میان افراد به صورت گسترده‌ای در سراسر دنیا و در بین تام نمیده‌ها صیغه‌ای است. امر‌های موجود نشان می‌دهد که توان در ایالات متعدده آمریکا، سوئیس افراد میانسال به ناحیه‌ای که بیماری مبتلا هستند و تقریباً ۵۰ درصد بیماران به علت ضعایب و عوارض آن، از بین میروند. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO) تقریباً نیمه از کودکان جهان و بیشتر افراد بزرگسال به ناحیه‌ای که بیماری مبتلا هستند، انتسابه‌ای که چندین بیماری لته در کودکان و نوجوانان است. احتمالاً، شما هم کسانی را دیده‌اید که در معترض، هنگام سخن گفتن یا خداحوشی، جلوی دهان خود را با دست‌های پوشانده و بدن و سلیقه‌ی سعی می‌کنند از میزان توجه ساربرین به دندان‌های خود که‌باید امر باشد. افراد معاملات بر اثر رعایت تکنیک اصول بهداشت دهان و دندان، خود را در چنین وضعیت نامطلوب بهداشت دهان و دندان افراد معمولاً بر سلسله معتقدین یکی از معیارهای اصلی برای نشان زدن پزشکی در کشورمان، متاسفانه پیشگیری هنوز جایگاه شایسته خود را نیافته است و از این رو با وجود افزایش تعداد دندان پزشکان نسبت به جمعیت کشور، بیماری‌های دهان و دندان حکایت از اینکه غفلت افراد جامعه نسبت به رعایت بهداشت فردی و اجتماعی دارد [12]. امری که به دلیل تغییرات عمده پزشکی افزایش یافته و سمتی شدن جامعه تغییرات در عادات غذایی و استفاده روز از مواد غذایی به عنوان اصلی‌ترین عامل پزشکی دندان‌های این بیماری‌های دندانی را جزء کشورهای رفتاری به حساب آورده و علت‌شناسی پزشکی دندان و بیماری‌های پروپتکنی به صورتی است که عادات و طرق زندگی افراد، شدیداً با بیشترین مراتب این بیماری‌ها اثر می‌گذارد و در این میان، نش توجه به آموزه‌های عمومی از طریق اعمال و رفتارهای مؤثر در حفظ سلامت دهان و دندان و پیشگیری از پزشکی‌های دندانی، از اهمیت برخوردار است. بهداشت دندان‌ها مهم‌ترین عامل یکپارچگی از خرابی فردی دندان و بیماری‌های دهان و لثه می‌باشد. اگر این‌ها تصمیم به استفاده از مسواک در خانه نشده، اما مطالب زیادی در مورد مسواک زدن و بهداشت دهان و دندان توسط پیامبر اسلام بیان گردیده است [13].

با موری بر منابع متعدد اسلام نظر قرار کرده، نهج البلاغه، طب ترتیب نوع القضاها، صحیحه صحیبه، بحار الابارا، و سایر شیعه، طب الصادق و بیماری از دیگر کتب اسلامی در می‌بایست که حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها در هر کدام،
علی دلندز ترفاقی

مورد بحث قرار گرفته و در بعضی از این منابع، حتی برای هر موضوع از جمله بهداشت دهان و دندان، ابزار خاصی در نظر گرفته شده است. در مورد بهداشت دهان و دندان در سیره و رهتمده‌های پایام اعظم (ص)، علاوه بر توجه به مسوک زدن و آثار و فواید آن، به نحو مسواک زدن، اوقات و محل مسواک زدن، چوب مسواک و مضرات ناشی از عدم بهداشت دهان و دندان نیز اشاره شده که در خور توجه است.

لکن متاسفانه در جامعه ما به غلبه کمیتی آگاهی، اهمیت

چندانی به این مسایل داده نمی‌شود. نوشته‌های موریوق مختصر بر سهیم پایام اعظم (ص) در مورد بهداشت دهان و دندان به‌طور کلی است که این رهنمودها، روش‌گر زندگی ما شده تا رعایت بهداشت دهان و دندان از سلسلی که از

بزرگترین موهای الهی است، به‌همه شویم.

مواد و روش‌ها

ابن بهویش نوعی مقاله موری (Review Article) است

که با بررسی مباحث مختلف اسلامی و مقالات متربی به بهداشت

دهان و دندان از نظر اسلام در سایر کتب و مجلات، به بیان

سیره و آموزه‌های پایام‌گرای اسلام (ص) در مورد بهداشت

دهان و دندان پرداخته است.

بحث

در اسلام، پیشگیری مقدم بر درمان، مطرح گردیده و

dستورات قرآن بهداشتی از سوی امام هدیه(ع) نیز مؤید این

مطلب است، هچنین در ماریا دندان پرزیکی و کنترل

بهداشت دهان، مقدم بر کشیدن دندان، مورد توجه علمای

بزرگ طلی اسلام بوده است. من باب نمونه، محمدین زکریای

رازی پژوهش متمایز اسلامی می‌گوید: باید قبل از کشیدن

دندان به همه وسایل معالجه، متسولین شده و فقط در صورتی

که ناگزیر شدید باید دست به کشیدن دندان بزند. احتمال

تو کشیده نداشته باشد، از پایام اعظم (ص)، نیز مngle‌ی دیده ذکر شده که به تعدادی از

آنها در رابطه با موارد مختلف توجه به بهداشت دهان و دندان

اشتهار می‌شود:

۹

جله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

ویژن‌های اولین همایش بهداشت در آموزش‌های پایام اعظم (ص) دوره ۵، زمستان ۸۶
چیست؟ فرومودن دهنده‌ی شما گفتند با چه چیزی؟ فرومودن با مسواک زدن [1] در جایی دیگر عرض می‌کنند: "رکانی با سواک افضل از سعیان رکن، نباید بغیر سواک ایجاد نماید. بهتر نیست هنگامی که نمایش به دو روش مسواک به‌دست آمده است [7]. این حديث از قول بیش از انواع مصونین هم ذکر شده است، هرچند "طهارها اواهامک فانواو مسالک التسیبی" دهنده‌ی خود را پایبند سازد که راز کرم است. پروقار راست (اول) مسواک به راحتی کردن هر وقت که کار لاشم مناسب می‌داند: "مسواک سنت فنستکا ای وقت شست" مسواک کردن سنت است. هر وقت که خواسنت، مسواک کنید. اما این حديث، علاوه بر زمان‌های خاص، هر وقت که نیاز به تنی‌شن دهد و دندان باشد و در وقت غذا خوردن، مسواک کنید [3].

5- با چه باید مسواک کرد؟ مسواک که قبلاً توسط پیامبر به مسلمانان معرفی شده، از چوب اراک به دست و مسلمین جهت نمایش کردن دهنده‌ی خود از آن استفاده می‌کردند. "انه کان پستکا با لازما، بنا به جنیل" پیامبر از روح جوی اراک، مسواک به‌دست وی داشتند و درختی Salvadora Persica از روندا [1]. از این پايانه، کوچک شیبی به درخت ای، و از برخی و ۲/۵ متر از خاونداهای Rosidae راسته Celastrales و ناگهان Salvatoraceae بلع‌های و شاخه‌های ناگهان‌ها می‌باشد. درختنی، بدون خار، نشته و کوبه و دارای برگ‌های سبز. در سالهای، شرکت‌هایی در مناطق اقیانوشی شالی و مرزی و آبیاری این جنگ غربی، انتشار دارد. برکناری این درخت کامل، متقابل، کمی غیرطبیعی و پیشی به نیزهایی و گل‌های آن کوچک و به رنگ زرد روان و هستند. میوه شفته گوشته و ایند از برگ، میوههای دارنده درخت به عنوان اشتهار، مشه‌العالی، مدر، ضر کر و ضر خاک نیز استفاده می‌شود. گونه‌های دیگر از این درخت‌های با نام

4- مسواک زدن: پیامبر گرامی اسلام، مسواک کردن را در موافقیات، توصیه نموده که یکی از آن‌ها هنگام وصوای نموده که عملاً ایمپلی [ع] خاطر می‌کند: "آیا علی‌کردد بپس از سواک پرداخته به مسواک زدن". از این‌جایی، مسواک زدن هنگام وصوای به‌هر‌نماز [4] در حینیمی، در حالی کردان را هم در هنگام وصوای می‌پندی "رحم الله انتظار پرداخته به امتی و طمین، رحمت خدا او به خراب کنندگان از اسم می‌کرد. در هر وقت و به‌هرگاه به درخت کوچک می‌پرداخته بود [4]. این مسواک زدن در دو مدتی بسیاری هنگام زدن، مسواک کردن و استعمال بود خوش [4]
که با انگشتر خود، لته‌ها را ماساز دهد چنان که پیامبر (ص) می‌فرمانید "ادنی السواک آن ندالکه باصبعک" [1].

- خلازل کردن و اهمیت آن در جنگ بیماری‌های دهان و دندان: یکی از روش‌هایی که از نظر بهداشت دهان و دندان توسط کمک مؤثری در ترمیم کردن فاصله دندان‌ها بیمه‌دیواری در داخل دندان است، عموماً در مورد که ندایزه دندان‌ها به دلیل وضع سالم دندان شناسن و از نظر دندان آنها فاصله به‌اشد و نیز در مواردی که مواد غذایی به دندان‌ها موجود باشد در دندان بسیار مفید است. خلازل در مطالعات علمی امروزه، تحت عنوان "Tooth Picks" مطرح بوده و اهمیت آن در دندان‌پزشکی، بیشتر از جهت حفظ پلاک میکروبی خصوصاً در بیماران بعد از عمل جراحی پروتز دندانی، نخ دندان کارآی ندارد. در اسلام و حتی احکام مربوط به است نیز بر اهمیت موضوعی مثل مسواک زدن قبل از خواب و قبل از نامز، تأکید فراوانی گردیده است. گرجئی پیامبر (ص) فرموده است: "نادیده به لسان فاخرته فلسطین و ما اخراج خالق فارم به "هنگام بنیان‌آسیاب از لاو دندان‌ها خارج کردن، فرو بر و آنجا با خارج کردن، آن را از دهان بیرون بریز (۶) ایشان در جابی دیگر فرمودند: "حباشمالخل و من امیتی" خوناها به حالت دندان‌کنگاری امت من [۱]. پیامبر (ص) در رهبرهای دیگر، عدم رعایت بهداشت دهان و دندان را موجب بخاطر ململک بیان می‌کند: "خلوها قاه لیس شیءاً ابتش ململکه من ار بو فی استانه العبد طعاماً"! یعنی خلازل کردن به درستی که هنگی می‌گذایتر برای ململکه نبست که باید، ململکه‌های غذا در بایق مانده است [۱]. باعث می‌گمرک (ص) بر این است که در صورتی امت من از مسواک و خلازل استفاده کنند، دندان‌های آن از کشیده نشده، اینم خواهد بود. لیکن این، نهایت می‌گذرد: "من استعمال خشونت‌های ام الگایا علتی که دو چوب استفاده کند (یکی مسواک و دیگری خلازل) از عذاب داشته (وسیله کشیدن دندان) ایمن می‌شد (۶). غنی مواد است که گاهی به جای Salvadora Oleoides done گونه اصلی از ریشه آن، جهت مسواک کردن، استفاده می‌شود. ریشه تازه درخت اراک به رنگ قهوه‌ای روشن بوده و تا حدودی، نرم و شکننده و است و طعم نسبتاً تند و بویی شبیه به پره تیرک دارد. دختر اراک در ایران به طور معمول در مناطق بندی‌سازی، سینا، چا بهار، نائین و لار متوجه تریستی، شیمیایی، ترکیبات زیر را در آن مشخص نموده است: تری متیل آمین - اکتان‌الدیدرین - کربید - فلوراید سیلیکا - سولفور - و بافتون - ۳، ۱، ۱، ۳- مقاشر کمی تانین، سایلوتکن و استراتول [۳]، جلوگیری از پوسیدگی دندان به خاطر اثر تحریکی مایلیکم که پس از مصرف چوب نازه اراک پروتو ناهید می‌شود و همچنین مورد این ترکیبات، می‌باشد. نتیجه متنی آمین، توانایی تغییر کشک سطحی را نازه دارد که این امر به دلیل جمع دندان‌ها، و تراکم کمی می‌شود. کلرورها، نقش ضد عفونی کننده ملایم داشته و موضعی فلوئور نیز واضح می‌باشد. سیلیکا در سیدریک دندان‌ها، راسیسی دارد و سولفور نیز ضد میکروب است، و بلاستنی هم به طور وسیعی در مصرف‌های دهان و فنریزی مصرف دارد. سایر ترکیبات موجد که گاهی نظر داری آثار ضد التهابی و ضد مایلیکم [۷].

و - چگونه باید مسواک زدن اماوره روتوش‌های مختلفی از مسواک زدن را کلفین‌های دندان‌پزشکی بر حسب نیاز و وضعیت دندان‌ها به قابلاً آموزنی. ولی معمول‌ترین روش، به صورت عرضی و از طرف رها نه به طرف تاج دندان بوده و با انگکی ماساز، مسواک حرکت داده می‌شود. در احاطه رشد و ناهید اینه هدیه و پیامبر اکرم (ص)، مسواک زدن به صورت عرضی پیشنهاد شده، چنانچه پیامبر اکرم (ص) می‌فرمانید: "استاکا عرض و لاتساکا طول" به صورت عرضی مسواک بزنید، به طول [۵] ایشان در حضور دیگری دیگر فرمودند: "آلاتاکس اس‌کا عرض" وقف مسواک مکین مسواک را به عرض دندان‌های کشیدن [۶] پایین ترین حداک که برای مسواک زدن باید نشده، این است
که معمولاً بعد از بیدار شدن از خواب در صحیح و بین وعده‌های غذا دیده شد، در بیش از ٩٠ مورد، مربوط به دهان و دندان می‌باشد که باید توسط دندان پزشکان مورد توجه قرار گیرد[۱۴]. عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، باعث رشد پورپریموناس گرم منفی به‌وزن نظیر fusobacteria و gingivalis ترکیبیتی نظر سیلیفید هیدروژن و میلک مراکانتون تولید می‌نماید که علوا بر بوی بد دهان، باعث اسبیب بیماری‌های دهان و بیماری‌های پروتی دندان گردند[۱۵-۱۶]. علوا بر این، سه‌اهالگاهی در مراقبت‌های متعددی به بیماری‌های دیگر از قبیل از بین، و حتی سرطان جفت دهان گردید[۱۶]. بهداشت دهان و ایجاد انگیزه برای داشتن دهان تمیز، در امروزه حضرت محمد (ص) آمده و می‌توان گفت که در حقيقة نیم‌گذار سلامت دهان و دندان است. اقداماتی که به طور مکرر در طول روز، مسواک می‌زنند دندان‌ها سالم تری می‌دارند. این یک حقیقت شناخته شده است که پلاک‌های دندانی به سرعت تشکیل می‌شوند و طی مدت ۳۴ ساعت به طور کامل در روی دندان‌ها شکل می‌گیرد و اثرات مرگ در آن‌ها ایجاد می‌گردد. بنابراین توجه به بهداشت دهان و دندان، باید توسط دندان پزشکان از طریق آموزش‌های مناسب و با صرف وقت کافی، صورت گیرد. در بین مسلمانان توجه به بهداشت دهان و دندان و مسواک زدن، جزئی از وظایف فردی آنان بوده و حتی جنبه مذهبی نیز دارد[۱۷].

نتیجه‌گیری

اسلام به حکم این که دینی جامع و مبتنی بر قطعات انسانی است از هیچ دستوری در جهت تکامل جسم و روح انسان، فوتبال نکته افتاده، قوانین و دستورات بهداشتی که در قانون و دستورات پیام‌بزرگ، اسلام (ص) و امامان مشهور (ع) آمده است، جویان از سرچشمه زلال وی، نشان دهنده نیاز ضروری اجرا برای نمایش باور بزرگی دارد و روزی از نظر علمی به اهمیت این دستورات الهی بی‌پره می‌شود، ولی

"خلخلو علی اثر الطعام تضمیناً فاقداً مصاحبه التاب و التواجد" یعنی بعد از خوردن، خالی کردن و با مضغ کردن، دهان را به‌سوی زیر این عمل موجب سالمی دندان‌ها. می‌شود[۷] "ترک الخلاف و هن انسان" ترک کردن خلاف باعث سنتی و بدرقه دندان است[۴] رعاهت الله (ص): "رحم الله المتخلیون من امتنی فی الوضوء و الطعام" رحمت خداوند بر خلاف کنندگان از امتنان باید در وضوء و غذا خوردن می‌کند[۱] همچنین نبی‌ی‌ی امام (ص) فرموده است: از حقوق میهمان این است که خلاف دندان برای فراموش کنی،"آن از حق منصوب این است. له جهان"[۱]. همانطور که ملاحظه می‌نمایید، احساس سلامت در مورد بهداشت دهان و دندان تا حدی است که نمی‌توان نقش فنی که به فکرهدهان در خانه می‌پیامده و نمی‌توان مطمئن در سلامت دندان‌ها را مراقبت صحیح از دندان‌ها بوده است[۱۰].

داشت دندان‌های سالم، از ارکان سلامت انسان است. اگر چشمه، نشانه‌های بی‌پرو و ایجاد دهان نیر راهی به درون بدن است[۱۱]. دندان‌ها نقش مهمی را در فرآیند گوارش ایفا می‌کنند. دندان‌ها در کمک به صحبت کردن و حفظ ساختمان صورت نقش دارند. بدون دندان، هیچ فردی نمی‌تواند به طور صحیح صحبت کند. بدون دندان، عمل جویدن گذا ناقص انجام بند که در دستگاه گوارش اجرا می‌گردد، نتایج بررسی‌ها نشان داده که داشتن دندان‌های سالم، ارتباطی با استفاده از مسواک‌های بشرشفه و مصرف لذت، بلکه افرادی که به طور معمول بعد از غذا خوردن، مسواک می‌زنند، دندان‌های سالمی داشتند[۱۲]. یک به دهدان به طور وسیع حداکثر در نیمی از مردم، دیده می‌شود[۱۳]. غلط این مشکل
منابع

بیازدیسازی اولین همايش بهداشت در آموزش های پایه ای پامپر اعظم (ص) دوره 5، زمستان 85

مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان