

ویژه‌نامه اولین همایش بهداشت در آموزه‌های پیامبر اعظم (ص)

مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

دوره ششم، زمستان ۱۳۸۶، ۱۴-۷

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

علی دلشاد نوقابی<sup>۱</sup>

دریافت مقاله: ۸۶/۴/۹ ارسال مقاله به نویسنده جهت اصلاح: ۸۶/۸/۸ دریافت اصلاحیه از نویسنده: ۸۶/۹/۲۰ پذیرش مقاله: ۸۶/۹/۲۶

### چکیده

زمینه و هدف: یکی از نکات مهم و حایز اهمیت در دستورات اسلامی، حفظ و ارتقاء سلامت و تأکید بر تقدم "پیشگیری بر درمان" می‌باشد. پیامبر اعظم (ص) زندگی بدون سلامتی و تندرستی را، حیات بدون خیر و برکت دانسته و می‌فرماید: "لاخیر فی الحیة الا مع الصحه". آنچه که امروزه سازمان‌های بهداشتی با عنوان "انسان سالم، محور توسعه پایدار" بیان می‌کنند، دقیقاً مضمون همین گفته پیامبر (ص) است. یکی از جنبه‌های مهم در دستورات بهداشتی اسلام، توجه به بهداشت دهان و دندان و مسواک زدن می‌باشد.

**مواد و روش‌ها:** این پژوهش، نوعی مطالعه مروری است که با بررسی منابع معتبر اسلامی، سیره و آموزه‌های پیامبر اسلام (ص) در مورد بهداشت دهان و دندان استخراج شده است.

**یافته‌ها:** با مروری بر منابع معتبر اسلامی از قبیل طب‌النبی، نهج‌الفصاحه، طب الاثمه، مکارم الاخلاق، وسایل الشیعه و دیگر منابع که در خصوص بهداشت و پیشگیری از بیماری‌ها، نکات مهمی را ارائه کرده‌اند، علاوه بر مضرات عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، مطالب مهمی پیرامون فواید و آثار مسواک زدن و خلال کردن، شیوه و اوقات مسواک زدن، بیان گردیده است. پیامبر اسلام (ص) در ارتباط با اهمیت مسواک زدن می‌فرمایند: "انقدر جبرئیل مرا به مسواک زدن سفارش کرد که گمان بردم به زودی مسواک زدن از واجبات دینی خواهد بود". ضمن این که در آموزه‌های پیامبر اسلام (ص) و ائمه هدی به تمام آموزه‌های بهداشتی، وجهه عبادی نیز داده شده، به طوری که پیامبر اسلام (ص) دو رکعت نماز با مسواک را برتر از هفتاد رکعت نماز بدون مسواک، دانسته و حتی تهیه خلال دندان برای میهمان را، یکی از حقوق میهمان بر شمرده‌اند.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به تأکید آموزه‌های دینی پیامبر اکرم (ص) در مورد بهداشت دهان و دندان، پای بندی و رعایت این سنت اسلامی، می‌تواند تا حد زیادی در حفظ سلامت فردی و در نتیجه سلامت جامعه اسلامی، مؤثر بوده و الگویی برای دیگران باشد.

**واژه‌های کلیدی:** بهداشت دهان و دندان، پیامبر اسلام (ص)، سلامت

۱- (نویسنده مسؤول) مربی و عضو هیأت علمی گروه آموزشی بهداشت، دانشکده علوم پزشکی گناباد

تلفن و فاکس: ۰۵۳۵-۷۲۲۹۰۲۵، پست الکترونیکی: ali\_delshad2000@yahoo.com

مقدمه

در دین مقدس اسلام به تمام مسایل اساسی و حیاتی انسان و از جمله بهداشت جسم و روان، توجه ویژه‌ای شده است. در بعد جسمی برای حفظ سلامت فردی و بهداشت جامعه به صور مختلف، دستورات جامعی ارائه گردیده و به قدری پاکیزگی در این مکتب، مهم قلمداد شده که آن را جزء ایمان (النظافة من الایمان)، و اخلاق انبیاء الهی (من اخلاق الانبیاء التتظیف) بر شمرده است. پیامبر گرامی اسلام (ص)، زندگی بدون سلامتی و تندرستی راه حیات بی‌خیر و برکت دانسته، آن جا که می‌فرماید: "لاخیر فی الحیاء الا مع الصحه" یعنی هیچ خیری در حیات انسانی نیست، مگر این که توام با سلامتی باشد. آنچه که امروزه، سازمان‌های بهداشتی با عنوان "انسان سالم، محور توسعه پایدار" بیان می‌کنند، دقیقاً مضمون همین کلام پیامبر اسلام (ص) است [۱]. در جوامع امروزی با توجه به افزایش ارتباطات و موقعیت‌های اجتماعی گوناگون میان افراد جامعه، لزوم رعایت بهداشت و زیبایی دندان‌ها بیش از گذشته، احساس می‌شود. این مراقبت باید از زمان کودکی شروع شود، زیرا تنها با انجام مراقبت‌های ویژه از دندان‌های شیری کودکان، می‌توان انتظار رویش صحیح دندان‌های دائمی را داشت. پوسیدگی دندان، شایع‌ترین بیماری بشر بوده و حدود ۹۹٪ مردم به آن گرفتارند. بیماری‌های نسج اطراف دندان به صورت گسترده‌ای در سراسر دنیا و در بین تمام ملت‌ها شایع است. آمارهای موجود نشان می‌دهد که تنها در ایالات متحده آمریکا، دو سوم افراد میانسال به نحوی به این بیماری‌ها مبتلا هستند و تقریباً ۵۰٪ دندان‌هایشان به علت ضایعات و عوارض آن، از بین می‌رود. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO) تقریباً نیمی از کودکان جهان و بیشتر افراد بزرگسال به نحوی به این گروه از بیماری‌ها، مبتلا هستند. التهاب لثه از جمله شایع‌ترین بیماری لثه در کودکان و نوجوانان است. احتمالاً شما هم کسانی را دیده‌اید که در معاشرت، هنگام سخن گفتن یا خندیدن، جلوی دهان خود را با دست می‌پوشانند و بدین وسیله سعی می‌کنند از میزان

توجه سایرین به دندان‌های خود بکاهند. این افراد معمولاً بر اثر رعایت نکردن اصول اولیه بهداشت دهان و دندان، خود را در چنین وضع نامطلوبی قرار داده‌اند. صاحب‌نظران مسایل بهداشتی معتقدند یکی از معیارهای اصلی برای سنجش سلامت افراد یک جامعه، بررسی میزان سلامت دهان و دندان آن‌ها است. اما با وجود گذشت نزدیک به بیش از ۶ دهه سابقه دندان‌پزشکی در کشورمان، متأسفانه پیشگیری هنوز جایگاه شایسته خود را نیافته است و از این رو با وجود افزایش تعداد دندان‌پزشکان نسبت به جمعیت کشور، بیماری‌های لثه، دهان و دندان همچنان سیر صعودی طی می‌کند و بررسی‌ها، حکایت از کوتاهی و غفلت افراد جامعه نسبت به رعایت بهداشت فردی و اجتماعی دارد [۲]. امروزه به دلیل تغییرات در سبک زندگی افراد و صنعتی شدن جوامع و تغییر در عادات غذایی و استفاده روز افزون از مواد قندی به عنوان اصلی‌ترین عامل پوسیدگی دندان، این بیماری یکی از معضلات مهم در پزشکی نوین می‌باشد. به طور کلی علم امروز، بیماری‌های دندان را جزء بیماری‌های رفتاری به حساب آورده و علت‌شناسی پوسیدگی دندان و بیماری‌های پریدنتال به صورتی است که عادات و طرق زندگی افراد، شدیداً بر پیشرفت این بیماری‌ها، اثر می‌گذارد و در این میان، نقش توجه به آموزه‌های ائمه معصومین از طریق اعمال و رفتارهای مؤثر در حفظ سلامت دهان و دندان و پیشگیری از پوسیدگی‌های دندان، از اهمیت به سزایی برخوردار است. بهداشت دندان‌ها مهم‌ترین عامل جلوگیری از خراب شدن دندان و بیماری‌های دهان و لثه می‌باشد. اگر چه اشاره صریح به استفاده از مسواک، در قرآن نشده، اما مطالب زیادی در مورد مسواک زدن و بهداشت دهان و دندان توسط پیامبر اسلام بیان گردیده است [۳].

با مروری بر منابع معتبر اسلامی نظیر قرآن کریم، نهج‌البلاغه، طب النبوی، نهج الفصاحه، صحیفه سجادیه، بحار الانوار، وسائل الشیعه، طب الصادق و بسیاری از دیگر کتب اسلامی در می‌یابیم که حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها در هر کدام،

الف-پرهیز از خوردن غذای داغ و شیرینی: قال رسول الله (ص): "برد الطعام فان الحار لابرکه" یعنی غذا را سرد کرده و بخورید که در غذای داغ، خیری نیست و در جایی دیگر فرمودند: "بردوا طعامکم یبارک لکم فیه" غذای خود را سرد کنید تا بر شما مبارک باشد [۴]. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: "از خوردن شیرینی‌ها پرهیز کنید که دشمن دندان‌های شماست" [۱].

ب- دیدگاه‌های پیامبر اکرم (ص) در مورد مسواک زدن: قال رسول الله (ص): "السواک من سنن المرسلین" این گفته، حاکی از آن است که مسواک زدن از سنت‌های انبیاء الهی بوده [۶]. هم‌چنین پیامبر (ص) فرمودند: دهان‌های شما، معبر قرآن است، آن را با مسواک، پاکیزه نگه دارید "ان افواهمک طرق القرآن فطهروها بالسواک" [۶]. قال رسول الله (ص): "اغسلوا ثيابکم و خذوا من شعورکم و استاکو و تنزینو و تنظفوا فان بنی اسرائیل لم یکنوا یفعلون" یعنی لباس‌های خود را تمیز و موهای خود را مرتب کنید، مسواک بزنید و پاکیزه باشید، چرا که جهودان چنین نکرده‌اند. در جایی دیگر، آن حضرت مسواک کردن، را سفارش ویژه جبرئیل قلمداد کرده و فرمودند: "مازال جبرائیل یوصینی بالسواک حتی ظننت انه سیجعلہ فریضه" پیوسته جبرئیل مرا به مسواک کردن سفارش می‌کرد تا این که گمان کردم که می‌خواهد آن را واجب کند و یا در حدیثی دیگر فرمودند: اگر بر اتمم سخت نبود، مسواک زدن را برای هر نماز، دستور می‌دادم و او خود هر گاه از خواب بیدار می‌شد، مسواک می‌زد [۴]. قال رسول الله (ص): "اوصانی جبرائیل بالسواک حتی خفت علی اسنانی" مرا آن قدر جبرئیل به مسواک زدن سفارش کرد که من برای دندان‌های خود نگران شدم [۷].

ج- فواید و اثرات مطلوب مسواک زدن: مسواک زدن به عنوان شستشوی دندان که متکی به بهداشت و سلامتی بوده و مقرراتی داشته باشد، از پیامبران شروع گردیده، چنان که پیامبر اکرم (ص) فرمودند "السواک من الفطره" مسواک زدن، اقتضای فطرت است. نبی گرامی اسلام و ائمه هدی

مورد بحث قرار گرفته و در بعضی از این منابع، حتی برای هر موضوع از جمله بهداشت دهان و دندان، ابواب خاصی در نظر گرفته شده است. در مورد بهداشت دهان و دندان در سیره و رهنمودهای پیامبر اعظم (ص)، علاوه بر توجه به مسواک زدن و آثار و فواید آن، به نحوه مسواک زدن، اوقات و محل مسواک زدن، چوب مسواک، مضرات ناشی از عدم رعایت بهداشت دهان و دندان و خلال کردن، نیز اشاره شده که در خور توجه است، لکن متأسفانه در جامعه ما به علت کمبود آگاهی، اهمیت چندانی به این مسایل، داده نمی‌شود. نوشته حاضر، مروری مختصر بر سیره پیامبر اکرم (ص) در مورد بهداشت دهان و دندان بوده و امید است که این رهنمودها، روشنگر زندگی ما شده تا با رعایت بهداشت دهان و دندان، از سلامتی که از بزرگترین مواهب الهی است، بهره‌مند شویم.

## مواد و روش‌ها

این پژوهش نوعی مقاله مروری (Review Article) است که با بررسی منابع مختلف اسلامی و مقالات مرتبط با بهداشت دهان و دندان از نظر اسلام در سایر کتب و مجلات، به بیان سیره و آموزه‌های پیامبر گرامی اسلام (ص) در مورد بهداشت دهان و دندان پرداخته است.

## بحث

در اسلام، پیشگیری مقدم بر درمان، مطرح گردیده و دستورات فراوان بهداشتی از سوی ائمه هدی (ع)، نیز مؤید این مطلب است. هم‌چنین درمان‌های دندان پزشکی و کنترل بهداشت دهان، مقدم بر کشیدن دندان، مورد توجه علمای بزرگ طب اسلام بوده است. من باب نمونه، محمدبن زکریای رازی پزشک مشهور اسلامی می‌گوید: باید قبل از کشیدن دندان به همه وسایل معالجه، متوسل شد و فقط در صورتی که ناگزیر شدیم باید دست به کشیدن دندان بزنیم. احادیث و روایات زیادی راجع به بهداشت دهان و دندان و مسواک زدن از پیامبر اکرم (ص) و ائمه هدی ذکر شده که به تعدادی از آن‌ها در رابطه با موارد مختلف توجه به بهداشت دهان و دندان اشاره می‌شود:

عليهم السلام، تنها به لزوم و مداومت مسواک بسنده نکرده‌اند بلکه از جنبه‌های مختلف نیز آن را مورد توجه قرار داده و این حاکی از اهمیت اصل موضوع است [۱]. قال رسول الله (ص): "فی السواک ثمانیه خصال: یطیب الفم و یشد اللثه و یجلو البصر و یذهب البلغم و یفرح الملائکه و یرضی الرب و یرید فی الحسنات و یصلح المعده" یعنی در مسواک کردن هشت فایده است: دهان را پاکیزه کند، لثه را محکم نماید، چشم را روشن سازد، بلغم را ببرد، فرشتگان را خوشحال کند، پروردگار را خشنود نماید، اعمال خوب را بیفزاید و معده را به صلاح آورد. پیامبر اعظم (ع) در جایی دیگر فرمودند: "السواک مطهره للفم، مرضاة للرب و مجلاة للبصر" مسواک کردن موجب پاک‌سازی دهان و رضایت پروردگار و روشنی چشم است. "علیکم بالسواک فنعم الشی السواک یشد اللثه و یذهب بالبخر و یصلح المعده و یرید فی درجات الجنه و یرضی الرب و یسخط الشیطان" مسواک کنید که مسواک، خوب چیزی است، لثه را محکم کرده، بوی دهان را ببرد، معده را به صلاح آورد، به درجات بهشت بیفزاید، پروردگار را خشنود کند و شیطان را به خشم آورد [۶]. رسول خدا (ص) فرمودند: "ثلاث حق علی کل مسلم: الغسل یوم الجمعه و السواک و الطیب" یعنی سه چیز بر هر مسلمانی لازم است: غسل جمعه، مسواک زدن و استعمال بوی خوش [۴].

د- اوقات مسواک زدن: پیامبر گرامی اسلام، مسواک کردن را در موقعیت‌هایی، توصیه نموده که یکی از آن‌ها هنگام وضو است، به گونه‌ای که به امام علی (ع) خطاب می‌کند: "یا علی علیک بالسواک عند وضوء لكل صلوٰة" بر تو باد مسواک زدن هنگام وضو برای هر نماز [۶]. در حدیثی دیگر، خلال کردن را هم در هنگام وضو توصیه می‌کنند: "رحم الله المتخللین من امتی فی الوضوء والطعام" رحمت خداوند بر خلال کنندگان از امت من باد که در هر وضو و هر غذا، خلال می‌کنند [۴]. مسواک زدن در مواقع دیگری هم چون قرائت قرآن، خواندن نماز، ذکر و تسبیح هم سفارش گردیده، قال رسول الله (ص): "نظفوا طریق القرآن قالوا: یا رسول الله و ما طریق القرآن؟ قال:

أفواکم قالوا: بماذا؟ قال: بالسواک" رسول خدا (ص) فرمودند: راه قرآن را تمیز کنید. گفتند ای رسول خدا، راه قرآن چیست؟ فرمودند دهان‌های شما. گفتند با چه چیزی؟ فرمودند با مسواک زدن [۱]. در جایی دیگر عرض می‌کند: "رکعتان بسواک افضل من سبعین رکعة بغیر سواک" دو رکعت نماز با مسواک، بهتر از هفتاد رکعت نماز بدون مسواک است [۷]. این حدیث از قول بعضی ائمه معصومین هم ذکر شده است، هم‌چنین "طهروا افواکم فانها مسالک التسبیح" دهان‌های خود را پاکیزه سازید که راه ذکر و تسبیح پروردگار است [۵]. در مجموع، رسول اکرم (ص) مسواک کردن را هر وقت که لازم باشد، مناسب می‌دانند: "السواک سنة فتستاکوا ای وقت شئتم" مسواک کردن سنت است، هر وقت که خواستید، مسواک کنید. بر پایه این حدیث، علاوه بر زمان‌های خاص، هر وقت که نیاز به تمیز شدن دهان و دندان باشد و یا هر وقت غذا خوردید، مسواک کنید [۴].

ه- با چه چیز باید مسواک کرد؟ مسواکی که قبلاً توسط پیامبر به مسلمانان معرفی شده، از چوب اراک بوده است و مسلمین جهت تمیز کردن دندان‌های خود از آن استفاده می‌کردند "انه کان یستاک بالاراک، امره بذالک جبرئیل" پیامبر اکرم به وسیله چوب اراک، مسواک می‌زدند و این دستور جبرئیل بود [۱]. اراک یا *Salvadora Persical* درختی کوچک شبیه به درخت انار و به ارتفاع ۶-۲ متر از خانواده *Celastrales* راسته *Salvadoraceae* زیر رده *Rosidae* رده دو پله‌ای‌ها و شاخه نهاندانگان می‌باشد. این درختچه، بدون خار، تیغ و کرک بوده و دارای برگ‌های سبز چند ساله است. در مناطق آفریقای شمالی و مرکزی و آسیای جنوب غربی، انتشار دارد. برگ‌های این درخت کامل، متقابل، کمی غضروفی و بیضی سر نیزه‌ای و گل‌های آن کوچک و به رنگ زرد روشن هستند. میوه‌ای شفت گوشتی و آبدار، کروی، کوچک و به رنگ قرمز مایل به سفید دارد. از برگ، میوه و دانه درخت به عنوان اشتهاآور، مسهل ملایم، مدر، ضد کرم و ضد خارش نیز استفاده می‌شود. گونه‌ای دیگر از این درختچه با نام

که با انگشت خود، لثه‌ها را ماساژ دهید چنان که پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند "أدنی السواک أن تدلکه بصبعک" [۱].

ز- **خلال کردن و اهمیت آن در کنترل بیماری‌های دهان و دندان:** یکی از روش‌هایی که از نظر بهداشت دهان و دندان می‌تواند کمک موثری در تمیز کردن فواصل دندان‌ها بنماید، خلال دندان است. معمولاً در مواردی که دندان‌ها به دلایلی، وضع سالمی نداشته باشند و از نظر تماس بین آن‌ها فاصله باشد و نیز در مواردی که مواد غذایی بین دندان‌ها موجود باشد، خلال دندان بسیار مفید است. خلال دندان در اصطلاح علمی امروزه، تحت عنوان «Tooth Picks» مطرح بوده و اهمیت آن در دندان‌پزشکی، بیشتر از جهت حذف پلاک میکروبی خصوصاً در بیماران بعد از اعمال جراحی پریودونتال است که به علت ظاهر شدن تقریرهای موجود در سطح ریشه‌های دندان دیگر، نخ دندان کارآیی ندارد. در اسلام و حتی احکام مربوط به سنت نبوی، نیز بر اهمیت موضوعی مثل مسواک زدن قبل از خواب و قبل از نماز، تأکید فراوان گردیده است، چنانچه پیامبر اکرم (ص) فرمودند: "مادرت علیه لسانک فاخرجه فابله و ما اخرجته بالخلال فارم به" "آنچه با زبان از لای دندان‌ها خارج کردی، فرو ببر و آنچه با خلال خارج کردی، آن را از دهان بیرون بریز [۶]. ایشان در جایی دیگر فرمودند: "حبذالمتخلل من امتی" "خوشا به حال خلال کنندگان امت من [۱]. پیامبر گرامی اسلام (ص) در رهنمودی دیگر، عدم رعایت بهداشت دهان و دندان را موجب بغض ملائکه بیان می‌کنند: "تخللوا فانه لیس شیء ابغض الی الملائکه من ان یرو فی اسنان العبد طعاماً" یعنی خلال کنید به درستی که هیچ چیز مبعوض‌تر برای ملائکه نیست که ببینند، مانده‌های غذا در دهان، باقی مانده است [۱]. نیز در عبارتی دیگر، تأکید پیامبر اکرم (ص) بر این است که در صورتی امت من از مسواک و خلال استفاده کنند، دندان‌های آن‌ها از کشیده شدن، ایمن خواهد بود. عن النبی (ص): "من استعمل الخشبیتین امن من عذاب الکلبتین" یعنی کسی که دو چوب استفاده کند (یکی مسواک و دیگری خلال) از عذاب داویه (وسیله کشیدن دندان) ایمن می‌شود [۵].

Salvadora Oleoides done نیز موجود است که گاه به جای 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 است و طعم نسبتاً تند و بویی شبیه به تره تیزک دارد. درخت اراک در ایران به طور طبیعی در مناطق بندرعباس، میناب، چاه بهار، نای بند و لار می‌روید. نتایج بررسی‌های شیمیایی، ترکیبات زیر را در آن مشخص نموده است: تری متیل آمین - الکلوئید سالوادورین - کلرید - فلورایدو سیلیکا - سولفور - ویتامین C - مقادیر کمی تانین، ساپونین، فلاوونوئید و استرول [۳]. جلوگیری از پوسیدگی دندان به خاطر اثر تحریکی ملایمی که پس از مصرف چوب تازه اراک بر روی لثه‌ها ایجاد می‌شود و همچنین وجود این ترکیبات، می‌باشد. تری متیل آمین، توانایی تغییر کشش سطحی را نیز دارد که این امر به عدم تجمع ذرات مواد غذایی بین دندان‌ها، کمک می‌نماید. کلروها، نقش ضد عفونی کننده ملایم داشته و موقعیت فلئوئر نیز واضح می‌باشد. سیلیکا در سفیدتر کردن دندان‌ها، رل اساسی دارد و سولفور نیز ضد میکروب است. ویتامین ث هم به طور وسیعی در عفونت‌های دهان و خونریزی مصرف دارد. سایر ترکیبات مؤثره گیاهی نیز دارای آثار ضد التهابی و ضد میکروبی اند [۷].

و- **چگونه باید مسواک زد؟** امروزه روش‌های مختلفی از مسواک زدن را در کلینیک‌های دندانپزشکی بر حسب نیاز و وضعیت دندان‌ها به فرد آموزش می‌دهند. ولی معمول‌ترین روش، به صورت عرضی و از طرف لثه به طرف تاج دندان بوده و با اندکی ماساژ، مسواک حرکت داده می‌شود. در احادیث رسیده از ناحیه ائمه هدی و پیامبر اکرم (ص)، مسواک زدن به صورت عرضی پیشنهاد شده، چنانچه پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: "استاکوا عرضاً و لا تستاکوا طولاً" به صورت عرضی مسواک بزنید، نه طولی [۵]. ایشان در حدیثی دیگر فرمودند: "اذا استکتُم فاستاکوا عرضاً" وقتی مسواک می‌کنید مسواک را به عرض دندان‌ها بکشید [۶]. پایین‌ترین حدی که برای مسواک زدن بیان شده، این است

"تخللوا علی اثر الطعام و تمضمضوا فانهما مصححان الناب و النواجذ" یعنی بعد از خوردن، خلال کنید و با مضمضه کردن، دهان را بشویید زیرا این عمل موجب سلامتی دندان‌هایتان می‌شود [۷] "ترک الخلال و هن الاسنان" ترک کردن خلال باعث سستی و بی‌پایگی دندان است [۴]. عن رسول الله (ص): "رحم الله المتخللين من امتی فی الوضوء و الطعام" رحمت خداوند بر خلال کنندگان از امت من باد که در وضو و هر غذا، خلال می‌کنند [۱]. هم‌چنین پیامبر اکرم (ص) فرمودند: از حقوق میهمان این است که خلال دندان برایش فراهم کنی. "ان من حق الضیف ان یعد له الخلال" [۱]. همان طور که ملاحظه می‌فرمایید، اهتمام اسلام در مورد بهداشت دهان و دندان تا حدی است که میزبان را موظف می‌کند که به فکر تهیه خلال برای میهمانان خود نیز باشد تا مبادا میهمان از جهت تمیز کردن دهان خود، دچار مشکل گردد.

دکتر وستون (Weston) که یک دندان پزشک بود در پاسخ به این سؤال که آیا تفاوتی بین سلامت دندان‌ها در افراد جوامع مدرن با افراد جوامع فقیر وجود دارد؟ با مسافرت‌های متعددی که به نقاط مختلف کرد به این نکته دست یافت که بعد از مسئله تغذیه و رژیم غذایی، مهم‌ترین عامل در سلامت دندان‌ها، مراقبت صحیح از دندان‌ها بوده است [۱۰].

داشتن دندان‌های سالم، از ارکان سلامت انسان است. اگر چشم‌ها، پنجره‌ای به بیرون است، دهان نیز راهی به درون بدن است [۱۱]. دندان‌ها نقش مهمی را در فرآیند گوارش ایفا می‌کنند. دندان‌ها در کمک به صحبت کردن درست و حفظ ساختار صورت نقش دارند. بدون دندان، هیچ فردی نمی‌تواند به طور صحیح صحبت کند. بدون دندان، عمل جویدن غذا ناقص انجام شده که در دستگاه گوارش اختلال ایجاد می‌کند. نتایج بررسی‌ها نشان داده که داشتن دندان‌های سالم، ارتباطی به استفاده از مسواک‌های پیشرفته و مدرن نداشته، بلکه افرادی که به طور معمولی بعد از غذا خوردن، مسواک می‌زدند، دندان‌های سالمی داشته‌اند [۱۲]. بوی بد دهان به طور وسیع حداقل در نیمی از مردم، دیده می‌شود [۱۳]. علت این مشکل

که معمولاً بعد از بیدار شدن از خواب در صبح‌ها و بین وعده‌های غذا دیده شده، در بیش از ۹۰٪ موارد، مربوط به دهان و دندان می‌باشد که باید توسط دندان‌پزشکان، مورد توجه قرار گیرد [۱۴]. عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، باعث رشد باکتری‌های گرم منفی بی‌هوازی نظیر *porphyromonas gingivalis* و *fusobacteria* در دهان می‌گردد که این باکتری‌ها ترکیباتی نظیر سولفید هیدروژن و متیل مرکاپتان تولید می‌نمایند که علاوه بر بوی بد دهان، باعث آسیب بافت‌های دهان و بیماری‌های پریو دنتال می‌گردند [۱۶-۱۵]. علاوه بر این، سهل‌انگاری در مراقبت از دندان‌ها می‌تواند منجر به بسیاری از بیماری‌های دیگر از قبیل بد بسته دهان (*malocclusion*) و حتی سرطان حفره دهان گردد [۱۲].

بهداشت دهان و ایجاد انگیزه برای داشتن دهانی تمیز، در آموزه‌های حضرت محمد (ص) آمده و می‌توان گفت که در حقیقت بنیانگذار سلامت دهان و دندان است. افرادی که به طور مکرر در طول روز، مسواک می‌زنند دندان‌های سالم‌تری دارند. این یک حقیقت شناخته شده است که پلاک‌های دندانی، به سرعت تشکیل می‌شوند و طی مدت ۲۴ ساعت به طور کامل در روی دندان‌ها، شکل می‌گیرند و اثرات مضر در آن‌ها ایجاد می‌گردد. بنابراین توجه به بهداشت دهان و دندان، باید توسط دندان‌پزشکان 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 [۳].

### نتیجه‌گیری

اسلام به حکم این که، دینی جامع و مبتنی بر فطرت انسانی است از هیچ دستوری در جهت تکامل جسم و روح انسان، فروگذار نکرده است. قوانین و دستورات بهداشتی که در قرآن و دستورات پیامبر گرامی اسلام (ص) و امامان معصوم (ع) آمده است، چون از سرچشمه زلال وحی، نشأت گرفته لذا ضمانت اجرایی بسیار معتبری برای بشریت دارد و روز بروز از نظر علمی به اهمیت این دستورات الهی، پی برده می‌شود، ولی

(حفظ الصحه) و از جمله بهداشت دهان و دندان و بیان مطالب بهداشتی در بیش از چهارده قرن پیش، توسط پیامبر گرامی اسلام (ص)، اهمیت موضوع را برهمگان آشکار می‌سازد. امید آنکه بتوانیم این سنت نبوی را اجرا و رعایت نموده و گام‌های بعدی را با اتکاء به خداوند متعال در جهت جمع‌آوری دستورات و راهنمایی پیشوایان دینی از منابع غنی اسلامی، با موفقیت برداریم.

متأسفانه ما ثروت عظیم اسلامی خود را به فراموشی سپرده و به سراب دیگران متوسل شده‌ایم. یکی از ویژگی‌های بی نظیر دستورات بهداشتی اسلام، جنبه عبادی داشتن رعایت و نیز کراهت ترک آن‌ها است که خود با توجه به التزامی که عقاید اسلامی در فرد مسلمان، به وجود می‌آورد، بهترین ضمانت اجرایی را خواهد داشت. اسلام «پیشگیری» را مقدم بر «درمان» دانسته و تأکید فراوان اسلام بر بهداشت جسم و تن

## منابع

- [۹] قرائتی محسن. سیره پیامبر اکرم (ص) با نگاهی به قرآن کریم. تهران: انتشارات آموزش و پرورش، ۱۳۸۵.
- [10] Kennedy, David. "How to Save Your Teeth." Ohio: Health Action Press. 1993.pp2
- [11] Stay, Flora Parsa, DDS. "The Complete Book of Dental Remedies." New York: Avery Publishing Group. 1996.pp5.
- [12] Al-Husaini, Laylah. Dental Health and the Miswak. [www.islamonline.net-health&science](http://www.islamonline.net-health&science)
- [13] Bollen CM, Rompen EH, Demanez JP. Halitosis: a multidisciplinary problem. Rev Med Liege 1999;54:32.
- [14] Scully C, Porter S, Greenman J. What to do about halitosis. BMJ 1994;308:217.
- [15] Coventry J, Griffiths G, Scully C, Tonetti M. Periodontal disease. In: Scully S, ed. ABC of oral health. London: BMJ Books, 2001:8.
- [16] Ratcliff PA, Johnson PW. The relationship between oral malodour, gingivitis, and periodontitis: a review. J Periodontol 1999;7:485.

- [۱] غلامی غلامعلی. اهمیت بهداشت دهان و دندان از دیدگاه مکتب اسلام، مجله طب و تزکیه، زمستان ۱۳۷۱، سال دوم: صفحات: ۹۲-۸۱.
- [۲] غفاری محتشم. رخشنده رو، سکینه. بهداشت دهان و دندان [www.bmsu.ac.ir/web/beh/t82/4.htm](http://www.bmsu.ac.ir/web/beh/t82/4.htm)
- [3] Ragaii El-Mostehy. M, Al-Jassem A.A., Al-Yassin I.A., El-Gindy A.R; and Shoukry E. An Oral Health Device (Preliminary Chemical and Clinical Evaluation). Kuwait [www.missionislam.com/health/siwak.htm#top](http://www.missionislam.com/health/siwak.htm#top)
- [۴] واصف مج. طب پیامبر اعظم (ص) معروف به طب النبی (ص)، چاپ اول. تهران: دفتر نشر لوح زرین، ۱۳۸۵.
- [۵] فرید تنکابنی م. الحدیث، راهنمای انسانیت: سیری دیگر در نهج الفصاحه، چاپ شانزدهم، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۵.
- [۶] طاهری م. اهمیت بهداشت دهان و دندان از دیدگاه اسلام. مجموعه مقالات سمینار دیدگاه‌های اسلام در پزشکی: گردآوری و تنظیم دکتر سید حسین فتاحی معصوم، تهران، نشر دبیر خانه سمینار، ۱۳۷۱: صفحات: ۱۵۹-۱۴۵.
- [۷] قنادی ع، بهداشت دهان و دندان در اسلام. مجله طب و تزکیه، ۱۳۷۳. شماره ۱۲: صفحات: ۱۱۹-۱۱۶.
- [۸] مختاری مر. بهشتی سیدجواد، عبد شکور، نگاهی به سیره عبادی پیامبر اعظم (ص). تهران: انتشارات وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۵.

