پیشنهادهای اولین همایش بهداشت در آموزه‌های پیامر اسلام

جلقه دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

دوره ششم، زمستان ۱۳۸۶، ۱۴-۲۰

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

علي دلشاد نوقابی

چکیده
زمنیه و هدف: یکی از نکات مهم و حائز اهمیت در دستورات اسلامی، حفظ و ارتباط سلامت و تأکید بر تقدم "پیشگیری بر درمان" می‌باشد. پیامر اعظم (ص) از این سو به سلامت و تندستی را، جابه‌جای خبر و ورگی دانسته و می‌فرماید: "الآخر في الحياة الا مع الصحة". این‌چه که امروزه سازمان‌های بهداشتی با عنوان "انسان سالم، محور توسعه پایدار" بیان می‌کنند، دلیلی مضمون همین که پیامر (ص) است. یکی از جنبه‌های مهم در دستورات بهداشتی اسلام، توجه به بهداشت دهان و دندان و مسواک‌زدن می‌باشد.

مواد و روش‌ها: این پژوهش، نوعی مطالعه مورزی است که بر پیشینه مبانی توصیه‌های اسلامی بهداشت دهان و دندان استخرای شده است.

یافته‌ها: بنابراین، بر مبنای معنی‌های اسلامی از قبیل طبیعی، نهج‌القصاص، طب الامنه، مکارم الاخلاق، وسایل الشیعه و دیگر مبانی که در خصوص بهداشت و پیشگیری از بیماری‌ها، نکات مهمی را ارائه کرده‌اند، علاوه بر مضرات عدم رعايت بهداشت دهان و دندان، مطالعه مهمی بپردازند و آثار مسواک زدن و خراب کردن، شیوع و اوقات مسواک زدن، بیان گردیده است. پیامر اسلام (ص) در ارتباط با اهمیت مسواک زدن می‌فرماید: "النقدر جریبی مرآ به مسواک زدن سفارش کرده گمان بردم به بزرگی مسواک زدن از واجبات دینی خواهد بود". ضمن این که در آموزه‌های پیامر اسلام (ص) و امید هدیه به تمام آموزه‌های بهداشتی، وجه عبایید نیز داده شده، به طوری که پیامر اسلام (ص) می‌گوید: "دو رکعت نماز با مسواک را برتر از هفتاد رکعت نماز بودن مسواک، دانسته و حتی تهیه خلاف دندان برای میهمان را، بی‌کی از حقوق میهمان بشرت‌داران نمی‌کند".

نتیجه‌گیری: با توجه به تأکید آموزه‌های دینی پیامر اکرم (ص) در مورد بهداشت دهان و دندان، پای بندی و داشتن یک سنت اسلامی، می‌تواند تا حد زیادی در حفظ سلامت فردی و در نتیجه سلامت جامعه اسلامی، مؤثر بوده و اگری برای دیگران پیشی گرفته‌باشد.

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

approved

Ali Delshad2000@yahoo.com

تلفن و فاکس: ۰۲۱-۲۲۹۰۸۵۶۵۰-۰۱

پیست الکترونیکی:
مقدمه

در دوی مقدس اسلام به تمام مسائل انسانی و حیاتی انسان و
از جمله بهدشت جسم و روان، توجه ویژه‌ای شده است. در بعد
جامعه برای حفظ سلامت فردی و بهدشت جامعه به صورت
مختلف، دستورات جامعی از گردیده و به قدری پاک‌گری در
این مکتب، مهم قلمداد شده که آن را جزو ایمان (النظامی)
از ابلاغ، و اخلاق انبیاء (به‌جز اخلاق بنی‌بنیان) در
شرده است. پیامبر (ص) در حالی که بی‌خبر و بی‌دقتی، آن که
می‌گوید: "الاخیریت‌الحیاة الا بالصحة" یعنی هیچ خبری
در حیات انسانی نیست، مگر اینکه توأم با سلامتی باشد.
ANCHE که امروز، سلامتی بهدشتی با عنوان "انسان سالم،
محور توسعه باید" بیان می‌شود، دقت مقدم همیجی الکلام
پیامبر اسلام (ص) است. [1]. در جامعه امروزی با توجه به
افزایش ارتباط و موقوفت‌های اجتماعی گونه‌گون افراد
جامعه، لزوم رعایت بهداشت و زیبایی انسانی به زودی
از ابتدای انسانیت شروع شود. زیرا انسانیت یکی از زمان‌های کودکانه می‌توان انتظار روش صحیح سلامتی دانست.
پیوستگی و هم‌بودی بین افراد به وسیله ارتباط متقابل
سازنده ایمنی صادقی و رفته‌رفته مؤثر در
حفظ سلامت دهان و دندان و پیشگیری از پوسیدگی‌های
دهانی، از سه‌گانه برخورد است. بهداشت دندان‌ها
مهم‌ترین عامل جلوگیری از خرابی دهان و بیماری‌های
dehan از نظر وزارت بهداشت و کاملاً استفاده از
مسواک در قرن نشده، اما مطالعه زیادی در مورد مسواک
زدن و بهداشت دهان و دندان توسعه پیامبر اسلام باید
گردد.

است. [21]

با موری بر منابع متعدد انسانی نظر قرآن کریم، نهج البلاغه،
طب تربیت، نهج التضاحى، محبّینه سجاده، بحار الاطله، و سایر
الشیعه، طب الصادق و بین‌می‌اند کیفیت انسانی در
می‌باید که حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌های از کدام

و به‌ویژه اولین هماشای بهداشت در آموزه‌های پیامب گفته (ص) دوره 5، زمینت 86

مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

86
مورد بهت قرار گرفته و در بعضاً 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 رهنه‌مدهای پایام اعظم (ص)، خلاصه بر توجه به مسواک زدن و آثار و فواید آن، به نحو مسواک زدن، اوقات و محل مسواک زدن، چوب مسواک، وضعیت ناشی از عدم بهداشت دهان و دندان و خلاصه گردید. نیز اشاره شده که خور توجه است، لیک متأسفانه در جامعه ما به غلبه کنش آگاهی، اهمیت سیستم به این مسائل، داده نمی‌شود. نوشته‌های مروری مختص بر سیره پیامبر اعظم (ص) در مورد بهداشت دهان و دندان به سرپرستی و امید است که این رهنه‌مدها روش‌های مناسبی مانند حلی مریم از بزرگترین مبادله‌های این است، به‌مراتب شویم.

**مواقع و روشهای این پژوهش نوع بالاق موری**

(Review Article) که با بررسی مختلف اسلامی و مقالات مرتبط با بهداشت دهان و دندان از نظر اسلام در سماز کتب و مجلات، به بیان سیره و آموزش‌های پیامبر اعظم اسلام (ص) در مورد بهداشت دهان و دندان برداخته است.

**بحث**

در اسلام، پیشگیری مقدم بر درمان، مطرح گردیده و دستورات قرانی بهداشتی از سوی امام هدایت(ع)، نمونه این مطلب است. هیچ‌یک از دانش‌های دندان پزشکی و کنترل بهداشت دهان، مقدم بر گوشدند دندان، مورد توجه علمای برگ طلب اسلام بوده است. من باب نمونه، محمدی زکریای رازی پشتیان عالی‌الاسلام می‌گوید: باید قبل از کشیدن دندان به همه و سوال معالج، مسئولیت و فقط در صورتی که ناگزیر شدیم باید دست به گوشدند دندان بزند. احادیث و روایات زیادی راجع به بهداشت دهان و دندان و مسواک زدن از پیامبر اعظم (ص) و ایمانی دید ذکر شده که به تعدادی از آنها در رابطه با موارد مختلف توجه به بهداشت دهان و دندان اشاره می‌شود:
آوهاجم قفارنه: باز آنده؛ قال بسواک "رسول خدا (ص)" فهمیدند، راه قرآنی را تمیز کنید. گفتند ای رسول خدا، راه قرآن چست؟ فهمیدند دهانی شما گفتند با چه چیز؟ فهمیدند بسواک زدن [11]. در جایی دیگر عرض می‌کنند."که بسواک اقلیت من سنی بی‌سای را دو رکبتی نمایاد بسواک، بی‌پره از هفتاد رکبت، نمایانگر مسابقه، این حدیث از قول بعضی از ائمه معمولان هم ذکر شده است، همچنین "طهرا اواهاجم فانیا مالک التسیب" دهانی خود را باکیه سازید که راه کریم تسبیح فرمودند. [3] در مجموع، رسر اکرم (ص) بسواک کردن از تاریخ، مناسب می‌داند: "بسواک سنین از وقتی نشست "بسواک کردن سنت است، هر وقت که خواستید، بسواک کنید. بر پایه این حیدر، علاوه بر زمان‌های خاص، وقت که نیاز به تمیز داشنت دهان و دندان باشد و یا وقتی غذا خوردید، بسواک کنید [4]." 5- با چیز یاد بسواک کرد؟ بسواک که قبلاً توسط بیامرس مسلمانان معرفی شده، از چوب اراک بوده است و مسلمین جهت تمیز کردن دهانی ها که از آن استفاده می‌کردند "دانه کان پشتباک بالارا، شیری چرب" بیامرس آرم و وسیله چوب اراک بسواک می‌زندند و این دستور جبرین بود [11]. اراک پایداری را از Rosidae راسته Celastrales و Salvadora Peresica، ولایتی که درختی Kowke به این دسته و ارتفاع ۴-۶ متر از خط خاکی به درختان رز به رده Celastrophilae واشته شده‌اند. این ساختارهای بدن دارند، به خاصی نیاز به کرک و کرک بوده و دارای برگ‌های کوچک تر از سایر جنگل‌های جنوب غربی اند. این خاکی در طول سال‌ها باعث انتشار کردند. حضور ویژه برخی از درختان کامل، متقابل، کمی غضروف و برخی سر نیزهای و کلیه آن کوک و به رنگ رزد روش هستند. میوه‌های شفته تغذیه و ایجاد، کروی کوک و به رنگ قرمز می‌باشد. از برگ، میوه و دلند درخت به عنوان اشتهای‌بار مسول ملام، مدیر، ضد کرم و ضد خارجی نیز استفاده می‌شود. گونه‌های دیگر از این درختچه با نام این در مقایسه، رسم و مذاکت من این مطالعه در طول سال‌ها و این پژوهش به این موضوع به من اطلاع داده که یکی از آن هنگام وضو است، به گونه‌ای که به امام علی (ع) خطاب می‌کند: "با علی، علی باشند." بسواک عند دعا، بر پایه بسواک زدن هنگام وضو هر نیاز [4]. در حضور دیگر، خلک کردن را هم در هنگام وضو می‌کنند. "رحم الله الامامین" من امتن به وضو، و کلیه "رحمت خداوند بر خلک کننده" این است که تا در هر وضو و در غذا، خالص می‌کند [4]. مسائل وضو در دیگر دوره هرچون قران، خواندن تمام، ذکر و تسیع هر نفر و گردیدن، قول رسول الله (ص) قبلاً با رسول الله و ما طریق الکر ؛ این مطالعه اولین هماهنگی بهدشت در آموزه‌های بیمار اعظم (ص) دوره ۵، زمستان ۸۶
که با انتخاب خود، لته‌ها را ماساس دهد. دهانی که پیامبر اکرم
(ص) می‌فرمایند "ادنی السوکان از ندای پاپا" [۱] فرزند کردن، استفاده می‌شود.

- خلیل‌کردن و به‌هم‌آمیختن بدن دردها و

دندهای یکی از روش‌هایی که از نظر پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند "ادنی السوکان از ندای پاپا" [۱] می‌تواند کمک مؤثری در تمرکز کردن فواصل دندان‌ها بیان نماید. خلال دندان است، عضوی در مواردی که دندان‌ها به دلیل وضع سالمی داشته‌اند و از نظر تاسم بین آن‌ها فاصله باشد و نیز در مواردی که مواد غذایی بین دندان‌ها موجود باشد، خلال دندان بسیار معنی‌دار است. خلال دندان در اصلاح علمی امرورزه، تحت عنوان "Tooth Picks" مطرح بوده و به‌هم‌آمیختن آن در دندان‌پزشکی، بیشتر از جهت حذف بروز میکروبی خصوصاً در بیماران بعد از جراحی پروتز دندانی است که به عنوان ظاهر دندان غیرنطوعی در مطالعه ریشه‌ای خود دیدگی نخ دندان‌پزشک ندارد. در اسلام و حتی احکام مربوط به ست

نیز بر به‌هم‌آمیختن مرتضی مثل مسواک‌های بنز قبل از خواب و قبل از نامز، تأکید فراوان‌گرده است، جانشین پیامبر (ص) فراموش می‌شود: "بادرت علی بن سعد فاقده‌اش قابلیت و ما اخراجی با خالص فرم "به‌هم بابان از لای دندانا" خارج کرده، فرو بر و آنچه با خارج کرده، آن را از دهان بیرون بریز!" ایشان در جایی دیگر فراموش: "حینالختی

من امی" خوناهاش حلال دندانا کنگانک امت من! یکمی

گرامی اسلام (ص) در رهی‌های دیگر، عدم رعایت بهداشت

دهان و دندان را چون بخش مالکه‌ای بیان می‌کند: "دخلاها قاص

ليس شيء ابضغ كثر فاقده من، قاهران امین است" [۱]، نیز در عصری دیگر، تأکید پیامبر (ص) بر

این است که در صورتی امتن من از مسواک و خلال استفاده

کنده، دندان‌های آن از کشیده شدن، اخیر خواهد بود. خن]

ین‌کسی که در چوب استفاده کند (یکی مسواک و دیگری

خلال) از غذا داری (وسیله کشیدن دندان) ایمن می‌شود [۵].

و - چگونه باید مسواک زده‌امروزه را چگونه بازیابی کنیم؟

زدن را در کلینیک‌های دندانپزشکی بر حسب نیاز و وضعیت

دندها به فرد آموزش می‌دهند. ولی معمولاً این روش به

صورت عرضی و از طرفی به طرفی تاج دندان بوده و با انگیزه

مسواک حرفی داده می‌شود. در این‌جا روابط ناگهانی

امنه‌های پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: "استاکی

وعرضا و لا تاستاکی طولان" به صورت عرضی مسواک بزنید، به

طلوطی (۳) ایشان در حسینی دیگر فراموش: "اگر اسلامک فاسداک

وعرضا" وقتوی مسواک‌کار را به عرض دندان‌ها کمک کند.

[۶] پایین‌ترین حدی که برای مسواک زدن بیان شده، این است

نیز موجود این چگاه به جای

Salvadora Oleoides done

گونه اصلی از ریشه و گونه مسواک کردن، استفاده می‌شود.

رهشه تازه درخت اراک به رنگ قهوه‌ای روشن بوده و تا

حدودی، نرم و شکننده است و طعم‌های تند و بی‌پیش به

به‌ترویزک دارد. درخت اراک در ایران به طور عمیق در

مناطق برخورداری ما را در آن مشخص نموده است: تری مثل آمین -

الکانوی سالادویرین - کلید - فلوراودور سیلیکا - سولفور - و

استرول [۳] چهارگیری از پوپسیکی دندان به خاطر اثر تحریک ملایمی که پس از

صورت جوش ناز اراک جروه لفه‌ها ایجاد می‌شود و همچنین

توجه این ترکیبات، زیاد شد. تری مثل آمین، توانایی تغییر

کشک سطحی را را نزن دارد که این انگیزه به دست تجمیع مواد

غذایی بین دندان‌ها، کمک می‌نماید. کلرورها، نقش

ضد عفونت کننده ملایم داشته و موقتی فلوئور نیز واضح

می‌باشد. سیلیکا در سفیدتر کردن دندان‌ها، رل اساسی دارد و

سولفور نیز ضد میکروب است. و تدریجی تحقیق مصرف دندانی مصرف دندانی مصرف دندان و خنجری مصرف دارد. سایر ترکیبات

مؤثره گاهی تری دارد آثار ضد التهابی و ضد میکروبی‌ای [۷].
که معمولاً بعد از بیدار شدن از خواب در صبحا و بین
وعده‌های غذا دیده شده، در بین از 90 موارد، مرطوب به دهان و دندان می‌باشد که باید توسط دندان‌پزشک مورد توجه قرار گیرد [14]. عدم رعایت بهداشت دهان و دندان، باعث رشد پورپروموناس (fusobacteria and gingivalis)
ترکیباتی نظر سیلیفید که تشکیل مراکز تولید می‌نمایند که علاوه بر پوسیدگی و پوسیدگی در دهان و بیماری‌های پروپتی دندان می‌گردد [15]. علاوه بر این، سهل‌انگاری در مراقبت‌های حرفه‌ای می‌تواند منجر به بسیاری از بیماری‌های دیگر از قبیل اپتی‌زد و حتی سرطان حفره دهان هستند [12].

بهداشت دهان و ایجاد انگیزه برای بهداشت دهانی می‌تواند، در امروزه‌های حاضر محترم (ع) آمده و می‌توان گفت که در حقيقة نباید سلامت دهان و دندان ایجاد کرده و در طرح مکرر در طول روز، مسواک می‌زنند دندان‌های سالم را تازه دارند. این یک حقيقة شناخته شده است که بلاک‌های دندانی به سرعت تشکیل می‌شود و تا حدود 24 ساعت به طور کامل در روز دندان‌ها شکل می‌گیرد و اثرات مضر 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 فردي آnan بوده و حتی جنبه‌های نیز دارد [13].

نتیجه‌گیری

ارزی اسلام به حکم این که دینی یهاً جامع و مبتنی بر قدرت انسانی است از هیچ دستوری در جهت تکمیل جسم و روح انسان، فروگاه نکته است. قوانین و دستورات بهداشتی که در قران و دستورات پیامبر (ص) و امامان معصوم (ع) امده است، چون از سرچشمه زال و حیت نشست می‌گردد لذا ضمانت اجرایی بسیار معنی‌بران برای یگانه دارد و ورزیز بر نظر عمیق به اهمیت این دستورات الهی، پی‌برده می‌شود، وی

"خلخلیا على اثر الطعام و تضمین درانها مصحة الناب و

جهت تمرکز کردن دهان خود، دچار مشکل گردید.

دکتر وستون (Weston) که بر دندان پرگنگ بود پایش به این سوال که آیا فاوانی برای سلامت دندان‌ها از افراد جامع مدنی افراد جامع فقر و وجود دارد با سوابق‌های متعددی که به نقاط مختلف کردن به این نکته دست یافته که بعد از مستلحه تغذیه و رژیم غذایی می‌تویند عامل در سلامت دندان‌ها.

مراقبت صحیح از دندان‌ها بوده است [10].

دانتن دندان‌های سالم، از ارکان سلامت انسان است. اگر
چه‌ها، پنجره به پرند انسان، دهان نیاز راهی به درون بدن است [11]. دندان‌ها نیز مهمی را در فرآیند گوارش ایفا می‌کند. دندان‌ها در کمک به صحبت کردن درست و حفظ ساختار صورت نقش دارند. بدون دندان، به فردی نمی‌توان به طور صحیح صحبت کرد. بدون دندان، عمل جوشیدن غذا ناقص انجام شده که در دستگاه گوارش اختلالی ایجاد می‌کند، نتیجه این بررسی‌ها نشان داد که دانتن دندان‌های سالم است که رابطه به استفاده از مسواک‌های بیشتر هم مورد نیاز است که افراد
که به طور معمولی بعد از غذا خوردن، مسواک می‌زنند، دندان‌های سالمی داشتند [12]، بوسیله به طور ویژه
حداقل در نمی‌آید در مردم، دیده می‌شود [13]. علت این مشکل

مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان

ویژه‌نامه اولین همایش بهداشت در آموزش‌های پایمر اعظم (ص) دره ۱۳۷۵، زمستان ۸۵
منابع

پیشنهادهای و همایش بهداشت در آموزه‌های پیامبر اعظم (ص) دوره ۵، زمستان ۸۶