Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

دانشگاه علوم پزشکی بابل، نشریه اسلام و سلامت
دوره اول، شماره اول، بهار ۹۳، صفحه: ۴۷-۳۸

پیشگیری و بهداشت دهان و دندان از دیدگاه اسلام

دریافت مقاله: ۹۳/۲/۲۰ پذیرش مقاله: ۹۳/۳/۱۳

محمود خسروی (DDs)[۱]
محمد پور مهدی (DDs)[۲]
شقایق نوری بیات (DDs)[۳*]

۱. گروه پریودانتیکس، دانشکده دندانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، ایران
۲. دندانپزشک عمومی
۳. گروه پریودانتیکس، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکدهٔ دندانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، ایران

*نویسنده مسئول: شقایق نوری بیات، گروه پریودانتیکس، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکدهٔ دندانپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران

تلفن: ۰۹۸ ۱۱ ۳۲۲۹۱۴۰۸+
فاکس: ۰۹۸ ۱۱ ۳۲۲۹۱۰۹۳+
Email:Dr.sh.noori@gmail.com

چکیده

سابقه و هدف: اسلام برای بهداشت ارزش زیادی قائل شده و کمتر عمل مستحبی است که این اندازه از سوی دین ما مورد عنایت باشد. اما با وجود کثرت منابع در زمینه رعایت بهداشت دهان و دندان، هنوز هم جایگاه گفتارهای الهی در کتابها و مقالات علمی بسیار جزئی بوده است. لذا هدف ما در این مقاله کنکاش و بررسی روایات در این خصوص بوده است که شاید از این منظر نگرش و انگیزه احاد افراد جامعه در انجام این مهم ارتقا یابد.

مواد و روش ها: روش جمع آوری مطالب این مطالعه به روش تحلیلی- توصیفی است که با مطالعه منابع معتبر روایات و کتابهای حوزوی و نیز نرم افزارهای کامپیوتری در مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی قم، مطالعات مشابه در دانشگاه‌های تهران و شهید بهشتی و همچنین با بهره گیری از سایت های معتبر اینترنتی انجام یافته است.

یافته ها: در این مطالعه گزیده‌ایی از روایات تحت مقوله های مختلفی از جمله اهمیت پیشگیری و بهداشت، بوی بد دهان، آثار معنوی مسواک زدن، روش مسواک زدن، جنس و دیگر مواد بهداشتی دهان و همچنین تمیز کردن ناحیه بین دندانی مورد بررسی قرار گرفته اند.

نتیجه گیری: دین اسلام رعایت بهداشت و پیشگیری در دهان و دندان را در تعالیم خود بر درمان مقدم داشته و دستورات زیادی در این زمینه ارائه نموده است. در علم دندانپزشکی امروزی هم رعایت بهداشت پیشگیری از بیماریها از اهمیت بسیار بالائی برخوردار بوده که این نشانگر همسوئی و هم کلامی دین و علم است که همدیگر را نقض نکرده اند، بلکه با گذشت زمان و بدست آمدن یافته ها و کشفیات جدید روز به روز حکمت و دلائل دستورات دینی مشخص می گردد.

واژگان کلیدی: اسلام، دندانپزشکی پیشگیری، بهداشت دهان

مقدمه

قرآن کریم در سوره شعرا آیه ۸۰، از ابراهیم خلیل (ع) نقل می‌کند که فرمود: "و چون بیمار شوم اوست که شفایم میدهد" (۱). این سخن بدین معناست که طبابت کار خداوند است و طبیب واقعی اوست. خداوند است که خواص درمانی را در داروها نهاد و در نظام آفرینش برای هر دردی دارویی آفرید و به انسان استعداد شناخت دردها و داروها و چگونگی درمان آنها را عنایت کرد. بنابراین از نگاه اسلام طبیب و دارو تنها نقش یک واسطه را در نظام حکیمانه آفرینش ایفا می‌کنند و درمان کننده فقط خداوند متعال است (۲). امام علی (ع) می‌فرماید: بزرگترین نعمت الهی سلامت جسم و بزرگتر از آن سلامت جان است. همچنین خطرناکترین بلاها، بیماری جسم و خطرناک تر از آن بیماری جان است (۳). مسئله این است که اگر بیماری، خطرناکترین بلا و سلامت، بزرگترین نعمت الهی است، اسلام که تکامل و سعادت انسان را هدف خود قرار داده برای مبارزه با بیماری ها و تامین سلامت جامعه چه برنامه ای دارد؟ و به دیگر سخن طب در احکام و قوانین اسلامی چه جایگاهی دارد؟ بررسی متون اسلامی به روشنی نشان می دهد که یکی از اهداف اصلی و حکمت های مهم احکام و مقررات اسلامی طب پیشگیرانه است. خداوند متعال در سوره مائده آیه ۱۶، تصریح می کند که قرآن و برنامه‌های نورانی و حیات بخش آن جامعه بشر را به راه های تامین سلامت رهنمون می گردد: "خداوند هر که را از خشنودی او پیروی کند، به وسیله آن کتاب به راه های سلامت، رهنمون می شود" (۱). خداوند متعال در سوره نساء آیه ۱۳۴ می فرماید: "و بدین سان انسان می تواند با پیوند به خدا برنامه هایی که او برای زندگی بشر ارائه کرده به بزرگترین نعمت های الهی دست یابد و نه تنها آخرت بلکه سلامت، سعادت و خوشبختی دنیای خود را نیز تامین نماید. هرکس پاداش دنیا می خواهد، پاداش دنیا و آخرت نزد خداست" (۱). بر این پایه در اسلام آنچه برای سلامت جسم و جان خطرناک و زیان‌بار است حرام یا مکروه است و آنچه برای سلامت انسان لازم و مفید است واجب یا مستحب و آنچه سود یا زیانی برای جسم و جان ندارد مباح شناخته شده است. بررسی دقیق احادیثی که درباره ویژگی های علمی، و نیز انواع دانش های اهل بیت (ع) به ما رسیده (۲) به ما نشان می دهد که پیامبر اسلام و اهل بیت آن بزرگوار نه تنها از دانش پزشکی، بلکه از همه علوم، نه از راه تحصیل بلکه از طریق الهام الهی برخوردار بوده اند (۴). به دلیل این دانش گسترده و علم خارق العاده بود که امام علی (ع) مکرر خطاب به مردم می فرمود هر چه می خواهید از من بپرسید. همه امامان از چنین دانشی برخوردار بوده‌اند و در پاسخ دادن به مسئله علمی در نمی ماندند امام رضا (ع) در این باره می فرماید: "آنگاه که خداوند بنده ای را برای عهده داری کارهای بندگان خویش برگزیند، سینه وی را برای این کار فراخ می سازد

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]

و سرچشمه های حکمت را در دل او به ودیعت می گذارد و دانش را به تمامی به او الهام می کند و از آن پس، او نه در پاسخی فرو می ماند و نه از راه صواب سرگشته می گردد" (۵).

اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان و نقش آن در سلامت فردی مسئله ایی انکارناپذیر است، دندان علاوه بر آماده نمودن غذا جهت هضم در معده، در زیبایی ظاهری، تکلم حروف و تنظیم اصوات نیز نقش مهم و موثری دارد. بیماری های مختلف دهان و دندان سبب مختل شدن نظم طبیعی بدن شده و ممکن است باعث ایجاد ناراحتی و بیماری در دیگر اعضا نیز گردد (۶). به این جهت و جهات اجتماعی و معنوی بسیاری، اسلام برای سلامت و بهداشت ارزش زیادی قائل شده و کمتر عمل مستحبی است که این اندازه از سوی دین ما مورد عنایت باشد، اسلام به هر عملی که سلامت دندانها را تامین نماید دستور داده و تشویق نموده است و از هر چیزی که سلامت دندانها را در معرض خطر قرار دهد برحذر داشته است (۷). اما با وجود کثرت منابع، و با توجه به گسترده بودن و پرداختن به موضوعات بسیار ریز و حتی جزئی در زمینه رعایت بهداشت دهان و دندان، هنوز هم جایگاه گفتارهای الهی در کتابها و مقالات علمی ما مسلمانان بسیار جزئی و نادر بوده و از این دستورات به نحو موثری در سلامت جسم بهره برداری نشده است.

امروزه در تمام مراکز پزشکی و دندانپزشکی دنیا توجه کامل به رعایت بهداشت و رعایت اصل پیشگیری (که مقدم بر درمان قرار گرفته) شده است و محققان به این نتیجه رسیده اند که آموزش موثر بهداشت می تواند بهترین و راحت ترین راه برای تامین سلامتی افراد جامعه باشد، و عدم آگاهی و نداشتن آموزش بهداشت صحیح دهان و دندان و غفلت بیماران، می تواند باعث افزایش و سیر صعودی بیماری لثه ای و دندانی افراد جامعه گردد. لذا هدف ما در این مقاله کنکاش و بررسی روایات ماثوره از آن بزرگواران (ع) در خصوص پیشگیری و بهداشت دهان و دندان بوده است که شاید از این منظر نگرش و انگیزه احاد افراد جامعه در انجام این مهم ارتقا یابد.

مواد و روش ها

روش تحقیق در پژوهش حاضر، به روش تحلیلی- توصیفی است که با بهره گیری از منابع معتبر دینی حوزه های علمیه و مجلات پژوهشی و مراکز تحقیقاتی و نیز نرم افزارهای معتبر مراکز تحقیقاتی و نیز سایت های اینترنتی معتبر نگارش یافته هاست.

در ذیل، گزیده ای از روایات تحت مقوله های مختلفی از جمله اهمیت پیشگیری و بهداشت، بوی بد دهان، آثار معنوی مسواک زدن، روش مسواک زدن، جنس مسواک و دیگر مواد بهداشتی دهان و همچنین تمیز کردن ناحیه بین دندانی مورد بررسی قرار گرفته اند.

یافته ها

اهمیت پیشگیری و بهداشت: در ادیان الهی و دین مبین اسلام به این امر مهم بسیار تاکید شده است. قرآن کریم در سوره اعراف آیه ۲۹ مردم را بدین شکل به بهداشت تشویق نموده که «بخورید و بیاشامید ولی اسراف نکنید» چرا که اسراف و زیاده روی در خوردن بستر انواع بیماری هاست (۱). بطوریکه در روایات آمده است. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «بدرستی که دهان‌های شما راههای تلاوت قرآن است پس آن را با مسواک پاکیزه نگهدارید» (۸). در حدیثی دیگر رسوال خدا (ص) فرمودند: «دهان خود را پاکیزه کنید که راهی از راههای رسیدن به خداست» (۹). حضرت رسوال (ص) در حدیث دیگری فرموده اند: «ترک مسواک از اخلاق ناپسند است و کسانی که آن را ترک می‌کنند را رها کن» (۱۰). امام رضا (ع) فرمودند: «آشامیدن آب سرد بعد از آب گرم مانند (چای) و خوردن شیرینی دندان ها را از بین می برد» (۱۱) که اشاره به ترک خوردن منشور های میانایی در اثر خوردن یک غذا سرد بعد از خوردن غذای داغ می باشد.

در علم امروز دندانپزشکی روشها و متدهای مختلفی برای پیشگیری در مراحل اولیه درنظر گرفته شده است و یکی از آن روش ها، روش پیشگیری مکانیکی با وسائلی مثل مسواک، خلال، نخ دندان ... می‌باشد (۱۲). دین اسلام هم اهمیت زیادی به این وسائل داده تا حدی که امام صادق (ع) فرمود: «جبرئیل همراه با مسواک و خلال و حجامت بر پیامبر نازل شد» (۱۳). امام جعفر (ع) فرمودند: «برای هر چیزی پاک کننده ای قرار داده اند و شستشو دهنده و پاک کننده دهان، مسواک کردن است» (۱۴). رسول خدا برای اصحاب خود فرمایشاتی داشتند از جمله اینکه فرمودند: «وقتی که مردم دسته دسته و گروه گروه به دین اسلام مشرف می شدند، قومی به نام قوم (ازد) آمدند که اینها هم به دین گرویدند و این قوم رقیق ترین و مهربانترین قلبها را داشتند و همچنین دهانهای پاک و مطهری داشتند» اصحاب پرسیدند: اینکه فرمودید مهربانترین قوم بودند درست، ولی چرا پاکترین دهانها را داشتند، پیامبر فرمود: «چون این قوم در زمان جاهلیت دهان خود را با مسواک تمیز می‌نمودند» (۱۵).

در ارزیابی بهداشت ملی (NHS) در مقایسه ای از ضریب ارتباط ناقص بهداشت دهان و سن و آموزش خانواده و درآمد سرانه خانواده نسبت به ایندکس بیماری پریودنتال (PI) نشان داده است که بهداشت دهانی عامل پیشگوئی کننده شیوع و شدت بیماری پریودنتال است. کنترل پلاک میکروبی و حذف عوامل بیماری‌زای موجود و ممانعت از تشکیل مجدد آن، به منظور پیشگیری از بیماری های پریودنتال صورت می گیرد. بنابراین طرق مختلف رعایت بهداشت دهان باید به بیمار بطور کامل آموزش داده شود در غیر این صورت تمام درمانها منجر به شکست خواهند بود (۱۶). امام باقر (ع): «مسواک نمودن برای شخصی که در لباس احرام است هیچ اشکالی ندارد» (۱۷). از حضرت امام جعفر صادق (ع) پرسیدند: «آیا فردی که در لباس احرام (محرم) است و مسواک بزند و لثه اش خونریزی پیدا کند چه حکمی دارد. فرمود: «باز هم مسواک بزند زیرا مسواک زدن از سنت های پیامبر است» (۱۷).

نکته قابل توجه آنکه اسلام دین سلامت و تندرستی و بهداشت است و در تمامی موارد جسم انسان، دین دستورات رعایت بهداشت را داده است. جالب آنکه در اعمال حج انسان محرم حتی حق ندارد درصورت خارش بدن خود را بخاراند یا در مورد موی سر حق ندارد آنرا شانه کند و یا در آینه نگاه کند و همچنین مواردی دیگر که شامل نظافت و خوشبوئی و ... می باشد. ولی در مورد نظافت دهان و دندان، نه تنها می تواند انجام بدهد حتی اگر در اثر انجام این عمل از دهان فرد خون هم بیاید اشکال ندارد و هیچ کفاره ایی ندارد و شخص فعل حرامی را مرتکب نشده و جالب تر آنکه حتی می تواند این کار را ادامه داده تا نظافت به طور کامل انجام شود و این چیزی جز اهمیت دادن

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]

بیش از حد دین اسلام به رعایت موارد بهداشت دهان و دندان نمی تواند قلمداد شود.

بوی بد دهان: پیامبر (ص) فرمود: «فرشتگان از بوی دهان کسانیکه بعد از خوردن غذا دهان خود را تمیز نمی کنند رنجیده و آزرده می شوند» (۱۸). امام جعفر صادق (ع): «کعبه نزد خدای متعال شکایت نمود، از نفسها و بوهای بد دهان مشرکین، خداوند به او وحی کرد بجای این قوم، قومی خواهد آورد که با شاخه درخت خلال می کنند و وقتی که خداوند محمد (ص) را برگزید همراه با جبرئیل خلال و مسواک را نازل کرد» (۲۱-۱۹). مواردی که دهان را بدبو می کند، در کلام معصوم (ع): «استفاده از مشروبات الکلی، پیاز، خوردن اشنان(نوعی گیاه)، خوردن خون و غذای لای دندان» ذکر شده است (۲۲).

و اما روایاتی که ناظر بر عوامل خوشبویی دهان است (۲۵-۲۳): امام صادق (ع): «پنیر بوی دهان را خوشبو می گرداند و غذا را هضم می کند». پیامبر (ص): «خرمای برنی دهان را خوشبو می گرداند». پیامبر (ص): «کشمش دهان را خوشبو و درد را از بین می برد». علی (ع): «خوردن انار با پوست دهان را خوشبو می کند». امام رضا (ع): «زیتون بوی دهان را نیکو می‌گرداند و درد را ازبین می برد». پیامبر (ص): «خربزه سبب پاکیزگی و خوشبوئی دهان می‌شود و دندان را سفید می کند». امام صادق (ع): «تره دهان را خوشبو می‌گرداند». امام صادق (ع): «سیب باعث خوشبوئی دهان و تمیزکننده معده است». امام صادق (ع): «حنا بستن و سرمه کشیدن دهان را خوشبو می کند». امام صادق (ع): «جویدن کندر دهان را خوشبو می کند». امام حسن عسگری (ع): «شانه کردن موی سر باعث رویش مو شده و دهان را خوشبو می گرداند».

بوی بد دهان یا هالیتوزیس یک بوی ناخوشایند حاصل از بازدم هوا در فرد است، و یکی از نشانه های مهم بیماری می باشد که در ترویج بهداشت و پیشگیری از بیماری باید مورد توجه قرار گیرد. دلایل به وجود آمدن آن ممکن است عوامل موضعی یا سیستمیک باشد. بوی بد دهان باید به عنوان یک نگرانی عمومی برای سلامت و بهداشت جامعه در نظر گرفته شود. کمترین اثر آن ممکن است یک نقص اجتماعی را به وجود آورد که در جای خود می تواند به زندگی عادی و روزانه و روابط شخصی فرد با دیگر افراد جامعه آسیب برساند.

عوامل دهانی و فاکتور های دخیل در آن عبارتند از: عفونت لثه و یا وابسته به لثه ناشی از پلاک باکتریال (و بیماری‌های پریودنتال)، میکروارگانیسم های موجود در پوشش زبان (زبان باردار)، اگزروستومیا (خشکی دهان)، نقص دندان مصنوعی یا پروتز و در نتیجه گیر غذایی و تجمع باکتری‌ها، عدم رعایت بهداشت دنچر (دندان مصنوعی)، ضایعات پاتولوژیک کارسینوما در داخل دهان، تورم و عفونت و چرکی شدن گلو و شکاف کام (۲۶).

دلایل استفاده از مسواک در بین مسلمانان و آثار معنوی مسواک زدن: استفاده از مسواک یک سنت است که به قبل از اسلام بر می‌گردد. پیامبر اکرم (ص) حامی استفاده از آن به عنوان پاک کننده دهان بودند، و قوانین و احکام استفاده درست و موثر مسواک را بیان فرمودند. به همین دلیل طی صدها سال مسلمین از مسواک استفاده می کنند و این عمل نه تنها کمک به سلامت شخص می کند بلکه به عنوان یک سنت باقی مانده است. امام صادق (ع) می فرماید: «از سنت های پیامبران مسواک زدن است» (۲۱) مسواک موجب رضایت پروردگار عزیز و جلیل و سنتی برای پیامبر و پاک کننده دهان است» (۲۳). در مسواک ۱۲ خصلت وجود دارد و آن از سنت پیامبران است» (۲۳). امام علی (ع): «مسواک کردن دهان را پاکیزه و موجب رضایت پروردگار است» (۲۱). امام صادق (ع): «وقتی‌که مومن با گیاه لطیف مسواک کند و با آن بر گوهر لطیفش (دندان) کشید، فساد را از بین می برد و به اصلش بازگشت می کند و خداوند پاکان و مطهرین را دوست می دارد» (۲۷). پیامبر (ص): «همواره جبرئیل مرا به مسواک کردن سفارش می نمود تا آنجا که فکر کردم آنرا واجب کند. و به او (پیامبر) گفته شد چاره ای از مسواک کردن نیست، بخاطر اینکه از سنتی است که جبرئیل آورده است. جبرئیل همیشه درباره مسواک نمودن بمن سفارش نمود چندان که ترسیدم (از زیادی مسواک زدن) دندان هایم سائیده شود و یا از بین برود» (۲۸).

پیامبر (ص) می فرماید: «کسی که در دل شب برخیزد برای مسواک کردن و طهارت، کار نیکوئی انجام داده است، سپس (بعد از مسواک کردن و طهارت) برخیزد و به یکی از مساجد خداوند برود، فرشته ایی می آید و دهانش را بر دهان او می گذارد و از درونش چیزی (حرفی یا کلمه ای) خارج نمی شود، مگر اینکه به درون فرشته وارد می شود (و به آسمان می رود) و فرشته در روز قیامت به سبب (مشاهده و انجام این عمل) شفاعت او را می کند» (۲۴).

پیامبر (ص): «مسواک نمودن نیمی از ایمان است» (۲۹). امام صادق (ع) از پیامبر در روایتی نقل فرمودند: «شما مکارم اخلاق را رعایت کنید تا آنجا که گفت بر شما باد مسواک کردن زیرا آن پاک کننده و سنت نیکوئی است» (۲۴). از امام صادق پرسیدند: «آیا شما همه این مردم را انسان می دانید؟ آن حضرت فرمودند: بجز آنها که مسواک نمی‌کنند» (۱۸، ۲۳). پیامبر فرمودند: «مسواک نمودن از فطرت انسان است» (۲۹). ابی جعفر (ع) درباره مسواک فرمودند: «مسواک نمودن را در هر ۳ روز یکبار ترک نکن حتی اگر با یکبار مرور دادن بر روی دندانها باشد» (۲۱).

امام باقر (ع) فرمود: «اگر مردم نتایج و خواص مسواک کردن را بدانند هیچگاه مسواک را از خود جدا نمی کنند و با خود به رختخواب می برند» (۳۰). امام رضا (ع) از اجدادش نقل فرمود: «دهانتان راهی از راههای پروردگارتان است پس آن را شستشو دهید و تمیز نگهدارید» (۲۳). پیامبر (ص) فرمود: «اگر بر امتم مشکل نبود مسواک در هنگام وضو را واجب می کردم و کسی که بر انجام دادن آن (مسواک زدن) توانایی دارد نباید آنرا ترک نماید» (۳۱). از پیامبر (ص) نقل شده که به حضرت امیر فرمودند: «یا علی بر تو باد مسواک نمودن چرا که مسواک تمیزکننده دهان است و موجب خشنودی و رضایت پروردگار متعال قرار می گیرد و چشمان را روشنی خاصی می بخشد و خلال نمودن تو را نزد ملائکه محبوب می گرداند. همانا فرشتگان الهی از بازدم کسانی که مسواک نمی کنند اذیت می گردند» (۳۱).

امام موسی کاظم (ع) فرمود: «همانا شیعه ما از ۴ چیز بی نیاز نیست، سجاده ای که بر آن نماز بخواند، انگشتری که بر دست کند، مسواکی که با آن مسواک کند و تسبیحی از قبر امام حسین (ع) که ۳۳ دانه باشد» (۲۳). امام صادق (ع) می فرماید: «ای مومنین مسواک نمائید که بدین وسیله وسوسه (شیطانی) قلب را از بین می برد». امام صادق (ع): «۳ چیز فراموشی را از بین می برد و حافظه انسان را تقویت می کند: ۱-خواندن قران ۲-گرفتن روزه ۳-مسواک زدن» (۱۸). پیامبر (ص) در سفارشات خود به حضرت علی (ع)

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]

می‌فرماید: «یا علی بدان که ۳ چیز است که قوای ذهنی و حافظه انسان را تقویت می نماید و بیماری های جسم را از بین می‌برد، جویدن کندر، مسواک زدن و قرائت قرآن. همانا مسواک زدن اشک چشم را برطرف و باعث می شود بینائی جلا یابد» (۲۳). پیامبر (ص) فرمود: «مسواک پاک کننده دهان و مرضی خداست و آنرا از سنت های تاکید شده قرار داده است و در آن منافع ظاهری و باطنی وجود دارد و کسی که بخواهد بشمارد، به شمارش درنمی آید» (۲۳). پیامبر (ص) فرمودند: «هر کس که خود را ملزم نماید از دو چوب بهداشتی (منظور همان مسواک و دیگری خلال است) استفاده کند از عذاب انبر (که نام امروزی آن فورسپس است) و کندن و درآوردن دندان در امان می باشد» (۳۲). مسواک کنید، پیامبر ما را به مسواک کردن ظاهر دندان امر نمود و منظورش این بود که اگر کسی در این کار تفکر کند و عبرت گیرد در این مسئله، در ظاهر و باطن این قضیه، خداوند چشمه های حکمت را بر او می گشاید و فضل خداوند زیاد است و اجر نیکوکاران را ضایع نمی کند.

امام رضا (ع) فرمودند: «مسواک بنمائید که روشنی بخش و جلوه دهنده چشمانتان است و موی بدنتان را می رویاند، و اشک چشم را برطرف می کند. بر شما باد مسواک نمودن که باعث روشنی بخشی چشم می‌گردد. گفتند چگونه؟ فرمود مسواک بلغم را کم می کند و در نتیجه چشم را جلا می دهد» (۲۵). پیامبر (ص) فرمود: «همانا سفارش می کنم شمار ا که مسواک کنید که کار بسیار نیک و پرمنفعت است، لثه را تقویت و محکم می نماید و بوی نامطبوع دهان شمار ا برطرف می کند و معده (دستگاه گوارش) شما را اصلاح می کند و بلغم را کم می کند و بر درجات بهشتی شما می افزاید و شیطان از این کار شما خشمناک می شود» (۲۹).

امام صادق (ع) می فرمایند: «در مسواک ۱۲ نوع فایده وجود دارد: از سنت است (از پیامبر به ما رسیده است). دهان انسان را پاکیزه و نظیف می‌گرداند. باعث روشنائی دیدگان انسان می شود. موجب رضایت و خشنودی حق تعالی قرار می گیرد. رنگ دندان را سفید و درخشان می کند. بوی بد دهان و رنگ زرد دندان را می زداید. باعث تقویت و استحکام لثه می‌گردد. میزان اشتهاء غذا را در شما افزایش می دهد. بلغم را از بین می‌برد. باعث افزایش و تقویت ذهن و حافظه می گردد. پاداش و ثواب حسنات و اعمالتان را ۲ برابر می کند. فرشتگان الهی از این کار شما مسرور و خوشحال و خرسند می‌گردند» (۳۳).

تاثیر مثبت مسواک بر بهداشت دهان و بر لثه علاوه بر اثر مکانیکی آن می تواند مربوط به آزاد کردن عوامل شیمیائی باشد که از الیاف (ARAK) درخت اراک به بیرون تراوش می کند. چوب مسواک همانند قلم است که در دست گرفته می شود و با حرکات عمودی در جهت بالا و پائین استفاده می‌شود و فقط سطوح بیرونی (Facial) را تمیز می نمایند (۳۴).

در تحقیق و بررسی های دکتر جان هاردی و دکتر خالد احمد در عربستان سعودی آمده است که الیاف (مسواک) مقادیر قابل ملاحظه ای از مواد زیر را دارا می باشد (۳۵، ۳۶). کلسیم، کلراید، فلوراید، تانین، سولفور، ویتامین C، سیتونین، ترمینالین، رزین، ترکیبات گوگردی، مقادیر کمی فلاونوئید و استرول. این درخت به سبب داشتن موادی مانند تری متیل آمین و الکالوئیدی بنام سالوادورین، در جلوگیری از عفونت لثه بسیار موثر می باشد. همچنین به سبب وجود کلرورها، سیلیکا، گوگرد، رزین، ویتامین C و تانن، وساپونین، فلاونوئید و استرول نقش موثری در جلوگیری از پوسیدگی های دندانی ایفا می کند. این مواد همچنین خواص ضد میکروبی قوی داشته و از تجمع پلاک جلوگیری می نماید. آزاد شدن تانین تاثیر بازدارنده ایی بر باکتری‌های بیماری‌زای امراض دهان و دندان دارد و ممکن است از طریق مکانیسم های خاصی در جلوگیری از خونریزی لثه نیز موثر واقع شود. آزاد شدن رزین از درخت اراک نیز می تواند پوشش حفاظتی برای مینای دندان باشد.

گیاه میسواک (Salvadora Persika)، یکی از غنی ترین منابع فلوراید در عالم گیاهی است به همین دلیل در جلوگیری از پوسیدگی دندان تاثیر بسزایی دارد. ترکیبات ضدمیکروبی قوی گیاه مسواک، باعث اثرات ضدمیکروب، برداشت پلاک، ضدعفونی کننده و از بین برنده بوی دهان می‌شود.

گیاه مسواک حاوی املاح کلسیم، بخصوص بی کربنات کلسیم می‌باشد. به همین دلیل در استحکام مینای دندان و جلوگیری از پوسیدگی بسیار موثر است. کلراید قابل توجه گیاه مسواک نقش پاک کننده داشته و ضمن سفید کردن دندانها باعث جلوگیری از افزایش جرم دندان می شود. این پدیده باعث جلوگیری از بیماری لثه می گردد. تانن ها و اسید تانیک گیاه مسواک، ضمن تشدید اثرات ضدمیکروبی، باعث سفید شدن دندانها و جلوگیری از خونریزی لثه و ترمیم زخمهای دهان می گردد (۳۶).

مطالعات گوناگونی بر روی اثرات گیاه فوق انجام شده و اثرات مثبت آن گزارش گردیده است (۳۶). از جمله تحقیقاتی که روتمی و مسادم (۱۹۸۷) انجام داده اند، کاهش میزان پوسیدگی، بیماری های پریودنتال، خون ریزی لثه و میزان پلاک را در استفاده کنندگان از گیاه مسواک گزارش کرده اند. الوین و لویز (۱۹۸۲) تحقیقات زیادی روی این ماده انجام داده و نتیجه گرفته اند که گیاه مسواک دارای خواص تنگ کننده عروقی بوده و به همین جهت باعث کاهش ژنژیویت می شود.

مطالعه EID و سلیم (۱۹۹۰) با هدف بررسی گیاه مسواک و سلامت پریودنتال نشان داد که استفاده از گیاه فوق بر تجمع پلاک و سلامت پریودنتال موثر است. در مطالعه الکاتب و همکاران (۱۹۹۱) رابطه میان میزان استفاده از چوب گیاه مسواک و CPITN در شهر های مکه و جده بررسی و مشاهده گردیده که نیازهای درمانی در جامعه مورد مطالعه پایین تر از مطالعات مشابه در دیگر کشور هاست و استفاده مکرر از چوب مسواک با سطح پایین نیاز درمانی ارتباط دارد (۳۶).

الاوتابی و همکاران (۲۰۰۳) ادعا کرده اند کسانی که پنج بار در روز از چوب های مسواک برای تمیز کردن دهان استفاده می کنند نسبت به افرادی که مسواک معمولی استفاده می کنند، پوسیدگی کمتری دارند (۳۶). Khosravi و همکاران (۳۷) (۲۰۱۱) طی مطالعه‌ی کارآزمایی بالینی دو سوکور به بررسی اثر عصاره کندر بر ژنژیویت ناشی از پلاک پرداختند. نتایج حاکی از کاهش معنی‌دار شاخص لثه ایی و خونریزی از لثه در گروه استفاده کنندگان از کندر در مقایسه با گروه پلاسبو وجود داشته است.

امروزه ثابت شده که بلافاصله بدنبال استفاده از مسواک افزایش قابل توجهی در کلسیم و کلراید محتوی بزاق دیده می شود. با کاهش قابل توجه در «PH» بزاق و در محتویات فسفات محققین دریافتند که کلسیم اشباع شده

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]

موجب افزایش معدنی شدن مینای دندان می شود و تمرکز بیشتر کلراید مانع از تشکیل پلاک می گردد. البته باید اذعان داشت که تاثیرات مفید افزایش در کلسیم و کلراید ناپایدار است و تغییرات عنوان شده ظرف ۴ ساعت پس از استفاده از مسواک به وضع معمولی خود برمی گردد و استفاده مجدد از مسواک را می طلبد (۳۸).

در سال ۱۹۸۷ Gazi و همکارانش مطالعه ای را در مورد تاثیر محلول حاوی خمیر دندان سالوادوراپرسیکا و مقایسه آن با دهان شویه کلرهگزیدین انجام دادند. تحقیق بصورت ۲ مرحله دو هفته ای با ۴ هفته حد فاصل بین ۲ مرحله بود. در هفته اول هر مرحله از آب ولرم برای تمیز کردن دهان خود استفاده می کردند. در شروع هفته دوم، ابتدا تحت عمل پالیش قرار گرفته و یک گروه از دهان شویه کلرهگزیدین ۲٪ برای تمیز کردن دهان خود استفاده کردند.

شاخص های لثه ای پلاک و خونریزی از لثه در ابتدای هر مرحله، (پایان هفته اول و دوم هر مرحله) ارزیابی و ثبت شد. نتایج تحقیق نشان داد که کلیه شاخص های فوق در پایان هفته دوم نسبت به پایان هفته اول کاهش معنی‌دار از خود نشان داده بود. در حالیکه مابین میانگین شاخص لثه ایی و شاخص خونریزی از لثه، در دو گروه استفاده کننده از محلول سالوادوراپرسیکا و محلول کلرهگزیدین تفاوت معنی دار وجود نداشت، ولی میانگین شاخص پلاک دندانی در گروهی که از کلرهگزیدین استفاده کرده بودند ۲/۳ بود اما در گروهی که از محلول خمیر دندان سالوادوراپرسیکا استفاده کرده بودند ۲/۵ بود و این اختلاف از لحاظ آماری معنی دار بود (۳۴).

روش، دفعات و زمان مسواک زدن و جنس مسواک: حضرت رضا (ع) ظرفی داشت که در آن پنج مسواک بود و بر هر کدام از مسواک ها نام یکی از نمازهای پنجگانه (در طول شبانه روز) نوشته بود که وقت هر نمازی که می رسید با یکی از انها مسواک می نمود (۴۱-۳۹). گزیده‌ایی از احادیث موجود در این باب شامل فرموده‌ی حضرت علی (ع) که از پیامبر (ص) نقل فرمود: «هر کس که در روز یک بار مسواک بنماید رضایت خدا را جلب کرده است و جایگاه او در بهشت است و هر کس در روز ۲ بار مسواک کند همانا که او سنت پیامبران را ادامه داده و بر آن مداومت کرده است» (۲۳). در حدیث دیگری از امام صادق (ع) آمده که فرمود: «وقتی از رختخواب برخواستی باید مسواک کنی. زیرا مسواک نمودن در هنگام سحر قبل از وضو از سنت است» (۳۱).

امام صادق (ع) فرمودند: «روایت است که پیامبر خدا (ص) در هنگام شب ۳ بار مسواک می‌نمود، یکبار قبل از اینکه به رختخواب برود برای خوابیدن، بار دوم پس از بیدار شدن برای اقامه نماز شب و بار سوم قبل از بیرون رفتن برای اقامه نماز صبح (در مسجد)» (۴۴-۴۱). امام صادق (ع) فرمودند: «من بسیار دوست دارم مردی را که شب برخیزد و مسواک کند و بوی نیک از او به مشام برسد» (۲۳).

در روایتی از امام محمد باقر (ع) آمده است که فرمود: «همانا که او (پیامبر اکرم ص) نمی خوابید مگر اینکه چوب مسواک را بالای سرش می‌گذاشت و هنگامی از خواب بلند می شد (قبل از هر کاری ابتدا) مسواک می‌کرد. او (پیامبر) هر شب ۳ مرتبه مسواک می‌نمود و با چوب درخت اراک مسواک می‌نمود که جبرئیل به او فرمان داده بود» (۴۵). امام صادق فرمود: من بدم می آید از مردی که بمیرد و اخلاقی از خلقیات پیامبر را بجا نیاورد (منظور همان مسواک نمودن) می باشد» (۲۱).

محققی به نام EID (عید) و همکارانش تحقیقاتی در زمینه تعداد مسواک نمودن در طول شبانه روز انجام داده اند براساس مطالعات EID در میان کسانی که از مسواک استفاده می‌کنند، گروهی بطور متناوب آنرا مورد استفاده قرار می‌دهند. همچنین دریافتند که کمی بیش از ۱/۳ درصد افراد مورد مطالعه یک تا دو بار در روز از مسواک استفاده می کنند و تعداد مشابهی به صورت هفتگی یا غیرمنظم آن را بکار می برند. در صورتی که در حدود ۱/۴ درصد افراد مورد مطالعه روزانه پنج بار یا بیشتر از آن استفاده می کند (۳۶).

در تحقیق انجام شده دیگری توسط Gazi و همکارانش، توصیه شده است که برای کاهش مشخص افزایش پلاک باید مسواک پنج بار در روز مورد استفاده قرار گیرد (۳۶). پیامبر (ص) فرمود: «به صورت عرضی (در عرض دهان یا از روی لثه به دندان) مسواک کنید و بصورت طولی مسواک نکنید» (۹،۲۳). روش مسواک زدن صحیح نیز که امروزه توصیه می شود اجتناب از مسواک زدن افقی است که باعث ابرژن (سایش) دندان ها و یا تحلیل لثه می‌شود و روش های عمودی نظیر modified Bass method و یا rolling پیشنهاد می شود. از نصایح پیامبر (ص) به علی (ع): «بدان ای علی بهترین چیزی که با آن مسواک می‌کنی، لیف اراک است که اگر به اعتدال زده شود دندان را لطیف و اگر زیاده شود دندان را ضعیف می کند و از بین می برد» (۳۱). امام رضا (ع) فرمود: «اگر مسواک نمودن همراه با اعتدال باشد بوی دهان و زردی دندان را برطرف می کند و اگر زیاده روی در مصرف آن صورت گیرد، باعث خراب شدن نسج دندان و ضعف ریشه دندان و لق شدن آن می‌گردد» (۴۵).

در روایت است که امام باقر (ع) در هنگام وضو با گیاه اشنان مسواک می نمود (۲۳). پیامبر فرمود: «چوب زیتون مسواک خوبیست، از درختی مبارک و پر برکت که چرک و فساد و زردی دندان را برطرف می کند و این مسواک من و مسواک انبیاء قبل از من است» (۲۵). تغییرات لثه و سایش دندانها ممکن است بر اثر مسواک نمودن شدید در حرکات افقی و چرخشی ایجاد گردد، که این تغییرات با کاربرد خمیر دندانهای حاوی مواد ساینده تشدید می شود.

آسیب های لثه ای ناشی از مسواک زدن ممکن است بصورت حاد و یا مزمن تظاهر نمایند. تغییرات حاد لثه از نظر نمای ظاهری و مدت ایجاد آن متفاوت بوده و شامل جدا شدن لایه اپی‌تلیال سطحی و نمایان شدن بافت همبند زیرین آن می باشد. آشکار شدن بافت همبند سبب ایجاد زخم های دردناکی می گردد. وزیکول های دردناک، اریتم منتشر و تحلیل لثه ممکن است در اثر روش غلط و کاربرد شدید مسواک تظاهر نمایند. تغییرات حاد لثه معمولاً هنگام استفاده از مسواک زیر و جدید ایجاد می گردد. گاهی مواقع موی مسواک در ناحیه ای از لثه فرو می رود و در آنجا باقی مانده و ایجاد آبسه لثه‌ای را می نماید (۳۵). پیامبر (ص) فرمود: «کمترین حد و مقدار مسواک زدن این است که انگشتانت را بر دندانها بمالید» (۴۱) (یعنی با انگشتان مسواک کند و لثه و دندان را ماساژ دهد). امروزه ثابت شده که ماساژ لثه سبب افزایش ضخامت در بافت اپی تلیال و کراتینیزه شدن لثه شده و این عمل باعث افزایش فعالیت میتوتیک می شود در اثر ماساژ لثه، بهبود در گردش خون ایجاد شده و خون بیشتری در اطراف لثه جریان پیدا می نماید. در نتیجه تغذیه

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]

لثه بهتر و کامل تر انجام می گیرد و این خود در سلامتی لثه خیلی موثر است (۴۶)، علاوه بر آنکه برخی دانشمندان معتقدند، سلامت لثه با یکبار مسواک نمودن کامل ۲۴ تا ۴۸ ساعت تأمین می گردد (۴۷).

استفاده از وسائل دیگر مانند نخ دندان که به منظور ماساژ لثه استفاده می شود و به میزان ۲ بار در روز توصیه می شود (۳۵). بنظر می رسد که عمر مسواک بیشتر به روش مسواک زدن بستگی دارد تا مدت زمان استفاده از آن، یکی از دلایل فرسوده شدن زود هنگام مسواکها استفاده ناصحیح از آن و بکار بردن در بین دندانها جهت نظافت می باشد. توصیه می شود جهت افزایش عمر مسواکها حداقل ۲ مسواک جهت بهداشت دهان در نظر گرفته شود.

در صورت کاربرد منظم مسواک معمولاً الیاف آن بعد از ۳ ماه به اطراف خم می شود و حتماً باید نسبت به تعویض آن اقدام نمود. مسواک کهنه علاوه بر نداشتن خاصیت تمیزکنندگی موجب آسیب به نسج نیز می گردد (۳۴). طبق مطالعات اپیدمیولوژیک، هر چه تعداد دفعات مسواک زدن بیشتر باشد پلاک کمتری وجود خواهد داشت، در مطالعات دیگر ادعا شده است که اگر پلاک هر ۲ روز یک مرتبه به طور کامل برداشته و پاک شود لثه می تواند در سلامت بسر برد.

در تحقیقی که توسط Niklaous p.lang در سال ۱۹۷۳ به اتفاق همکارانش صورت گرفت مشخص شد در صورت تمیز کردن پلاک (که هر ۴۸ ساعت یکبار انجام شود) لثه سالم باقی می ماند و اگر این زمان از ۴۸ ساعت بیشتر شود ژنژیوایتیس پیشرفت می‌کند.

اگر فواصل تمیز نمودن پلاک از دندان ها ۷۲ یا ۹۶ ساعت باشد مقدار پلاک ایجاد شده اندکی بیشتر از حالت ۴۸ ساعت بوده ولی در این موارد مطالعات میکروب شناسی روی پلاک نشان داده است که پاتوژنیسیته پلاک تغییر می کند و بر مقدار گرم منفی بخصوص کوکسی ها ورادها افزوده می گردد و همین عامل است که باعث آسیب بیشتر به لثه می گردد (۱۶).

تمیز کردن ناحیه بین دندانی: شاید خلال دندان قدیمی ترین وسیله ای باشد که انسان برای بهداشت دهان از آن استفاده کرده است. در یک کتاب خطی بابلی که تاریخ به ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد برمی گردد، از خلال دندان به عنوان تمیز کننده دندان ها یاد شده است «همانا خلال چوبی است از درختی بخصوص که بوسیله آن آنچه که در مابین دندان ها وارد می شود (و می‌ماند) را خارج می‌کند» (۱۴).

امام باقر (ع) فرمود: «هنگامی‌که خداوند حضرت محمد را به عنوان پیامبر برگزید جبرئیل بر او نازل شد همراه با مسواک و خلال» (۲۳). امام صادق (ع) فرمود: «جبرئیل همراه با مسواک و خلال و حجامت (کشیدن خون) بر پیامبر نازل شد». امام کاظم (ع) فرمود: «جبرئیل خلال را از آسمان و با دست راستش و با شاهد و قسم (از طرف خداوند) بر پیامبر نازل نمود» (۲۵). پیامبر (ص) فرمود: «دهانتان را با خلال تمیز کنید زیرا آنجا جایگاه دو فرشته نگهبان اعمال و دو کاتب (اعمال) است و مداد آنها آب دهان است و قلم آنها زبان است و برای آنها چیزی سخت تر از مانده غذا بر دهان (مانده غذا لای دندان) نمی باشد» (۲۳). پیامبر به علی (ع) فرمود: «ای علی، خلال نمودن دندان، تو را در بین ملائیکه خداوند محبوب و دوست داشتنی می گرداند زیرا فرشتگان الهی از بوی دهان کسی که پس از خوردن غذا خلال ننماید رنجیده و آزرده خاطر می شوند» (۳). پیامبر (ص) فرمود: «کسی که کاری را ترک کند و مشغول به انجام خلال کردن شود کار خوبی کرده است ولی اگر آن کار را ترک نکرد گناهی بر او نیست» (۲۳).

پیامبر (ص) فرمود: «بر شما باد خلال نمودن که این عمل پاکیزگی و نظافت است و نظافت خود نشانگر ایمان فردا است و ایمان همراه با صاحب خود وارد بهشت است» (۲۹). امام صادق (ع) فرمود: «همانا خلال نمودن سبب پاکیزه شدن دهان و رایحه خوش از دهان می گردد». پیامبر (ص) فرمود: «خلال نمائید چون لثه و دندان های کنار آن را سالم نگه می دارد» (۲۱).

پیامبر (ص) فرمود: «بعد از خوردن غذا خلال کنید که سلامتی دهان و دندان در آن است» (۲۳). پیامبر (ص) فرمود: «خداوند خلال کنندگان را رحمت کند. گفتند ای رسول خدا خلال کنندگان چه کسانی هستند؟ فرمود کسانیکه غذای مانده در دهان را خلال می کنند و فرشتگان تغییر می دهند بوی دهانشان را، که همان رایحه و بوی خوش است» (۲۳). از امام باقر (ع) نقل کرده‌اند که: «وقتی وضو می‌گرفت غذای لای دندان را در دهان می گرداند و به دور می انداخت» و می فرمود: «غذایی که لای دندان است دهان را بدبو، رنگ را زرد و زانوها را ضعیف می کند» (۲۳). پیامبر (ص) فرمود: «خداوند خلال کنندگان هنگام وضو از امت مرا رحمت کند» (۲۳). امام رضا (ع) فرمود: «با چوب درخت انار و با ساقه ریحان خلال نکنید، زیرا آن دو رگ جذام را به حرکت در می آوردند و پیامبر با هر چیزی خلال می کرد به غیر از چوب خرما و نی» (۲۵).

در کتاب روضه الواعظین از علی (ع) نقل شده است که فرمود: «خلال کردن با چوب شوره گز سبب بدبختی و فقر و بیچارگی انسان می گردد» (۲۳). از امام صادق (ع) نقل شد که فرمودند: «با نی خلال نکنید ولی اگر چاره ای نباشد و مجبور شدید پوست را از روی آن جدا کنید» (۴۵). امروزه اعتقاد بر این است که خلال دندان نباید ترکیباتی مانند تانن و مواد مشابه آن را داشته باشد، چرا که این امر سبب تحریک لثه و التهاب آن می گردد. به عنوان مثال چوب درخت انار که حاوی مقدار بسیار زیادی تانن است برای خلال دندان هرگز مناسب نمی باشد (۵). البته شاید یکی از دلائلی که خلال کردن با بعضی از چوب ها مانند چوب نی و یا چوب درخت انار را نهی نموده اند، به سبب سفت و سخت بودن جنس این چوبها می باشد که باعث آزرده نمودن نسج لثه و همچنین سایش در ناحیه اینتروپروگزیمالی و مضر بودن برای خود نسج دندان در اثر استفاده مکرر از آن باشد.

مطالعات نشان داده (۴۶) که بیماری های دندان و پریودنتال در موارد بسیاری از نواحی اینترپروگزیمال منشاء می گیرد. بدین ترتیب برداشتن پلاک از نواحی بین دندانی به طور قابل توجهی برای بهداشت دهان حیاتی تر از بهداشت نواحی باکال، لینگوال، و اکلوزال است (زیرا معمولاً التهاب از این ناحیه شروع می شود).

از وسایل زیر جهت رعایت بهداشت فضاهای بین دندانی استفاده می‌شود: نخ دندان، خلال دندان، مسواک بین دندانی، وسائل شستشوی دهان با فشار آب (اسپری آب)، دهان شویه ها، تمیز کننده های دندانی، مواد نمایانگر پلاک (افشاء کننده ها) (۳۶). خلال دندان وسیله ایست که امروزه نیز جهت تمیز نمودن سطوح بین دندانی و ماساژ لثه پاپی بین دو دندان پیشنهاد می شود که دو نوع ۱- Stim-u-dent (با مقطع مثلثی) و ۲- Perio0Aid (با مقطع گرد) وجود دارد (۴۶).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]

بحث و نتیجه گیری

دین اسلام رعایت بهداشت و پیشگیری از بیماری ها (علی الخصوص در دهان و دندان) را در تعالیم خود بر درمان مقدم داشته و آن را اصل قرار داده و دستورات زیادی در این زمینه ارائه نموده است. در کلمات معصومین و گفتار اطبای اسلامی مکرراً به ضرورت تقدم پیشگیری قبل از وقوع بیماری ها بر می‌خوریم. اسلام ضمن ایجاد انگیزه در کشف و درمان بیماریها از مصرف بی‌جای شیوه های درمانی در موارد غیرضروری افراد را برحذر می دارد و در عین حال کوشش ها را به سوی شناخت و کاربرد شیوه های پیشگیری سوق می دهد.

در علم دندانپزشکی امروزی هم رعایت بهداشت دهان و دندان و پیشگیری از بیماری ها از اهمیت بسیار بالائی برخوردار بوده که این نشانگر همسوئی و هم کلامی دین و علم است که همدیگر را نقض نکرده اند، بلکه با گذشت زمان و بدست آمدن یافته ها و کشفیات جدید روز به روز حکمت و دلائل دستورات دینی مشخص می‌گردد. ذکر این نکته که از بین بردن علل بیماری به جای عوارض آن در دهان و دندان از طریق رعایت بهداشت (پیشگیری) از اهداف علم دندانپزشکی امروز می باشد، اگر ریشه و جایگاهی در تعالیم، و دستورات و گفتار پیشوایان دین داشته باشد (که فراوان هم یافت می‌شود) و از این منظر و نگاه برای مردم جامعه توضیح داده شود، مطمئناً در نگرش جامعه نسبت به رعایت موازین بهداشت دهان و دندان تغییراتی حاصل شده و در ارتقاء دانش و تفکر افراد جامعه، در این امر موثر بوده و ایجاد انگیزه‌ایی قوی‌تر و نشاط درونی می‌نماید و محرکی در جهت اجرای این فرامین می باشد و در نتیجه تغییر الگوهای رفتاری در اجتماع (جهت بهبود سلامت دهان و دندان) سلامت فردی و اجتماعی بدست می آید. امروزه ضرورت اقدامات پیشگیرانه بهداشتی نظیر مسواک کردن واستفاده از نخ دندان و ... جهت جلوگیری از پوسیدگی‌های دندانی و بیماری‌های پریودنتال و از دست دادن زود هنگام دندان ها از یک طرف و پیشگیری از بیماری های قلبی–عروقی وریوی و.... از دیگر سو کاملاً به اثبات رسیده ومورد تاکید قرار گرفته است (۴۸، ۴۹) و این امر به روشنی و صراحت در ادبیات روایی دینی ما به چشم می‌خورد. بنظر می‌رسد برای ارزیابی دقیق احادیث طبی (خصوصاً درمانی) و بهره گیری کامل از آن ها بهترین راه آزمایش است. در واقع آزمایش بهترین قرینه عقلی برای راستی آزمایی احادیث طبی است که خوشبختانه در حال حاضر با استفاده از مطالعات تجربی و کارآزمایی بالینی و... امکان بهره‌برداری از آن بیش از هر وقت دیگر فراهم است (۲).

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از آقای دکتر سید محمد علی طباطبایی که در تهیه بخشی از منابع متحمل زحمت شده اند قدردانی می گردد. همچنین از خانم مهندس مهسا خسروی که زحمت بازبینی متن را کشیده اند تشکر می‌شود.

در ضمن از حجه الاسلام دکتر شهریاری رییس مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی قم، حجه الاسلام میرصلحدار مسئول بانک اطلاعات کتابخانه مرکزی، مرحوم آیت الله مرعشی نجفی در تهیه بخش عربی، آقای حسن وسگری در ترجمه متون، مسئولین حوزه فیضیه مازندران علی الخصوص آیت الله فاضل و فرزندشان تقدیر می‌شود.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]

References

1. Qoran Karim. Translated by: Elahi Ghomshei M, 5th ed. Qom: Rashidi; 1995. [In Persian]
2. Mohammadi Reyshahri M. Encyclopedia of Medical Narratives, translated by: Saberi H, Qom: Darolhadis; 2004; 1st volume, p 352-405. [In Persian]
3. Harrani Ali bn Shoabeh, Tohaf-ol-oghool an-e-rasool, 2nd ed. Qom: Jameh Modaresin; 1988; p 203. [Arabic]
4. Koleini MYE. Osool Kafi, translated by: Kamarehi Sheikh MB, corrected by: Behbodi MB, Ghafari AA, 5th ed. [unknown]: Maktab-ol-islamiah; 1980; (1-6): p 202-300. [In Persian]
5. Hoseini SAA. "Islam and Dentistry"[Undergraduate thesis]. [Tehran]: Shahid Beheshti dental school; 1995. [In Persian]
6. Otomo-Corgel J, Pucher JJ, Rethman MP, Reynolds MA. State of the science: chronic periodontitis and systemic health. J Evid Based Dent Pract. 2012; 12(suppl 3): 20-8.
7. Norani M. Islamic Hygiene. 1st ed. [unknown]: Daftar Markazi Ahl-e-Beyt; 1990. [In Persian]
8. Gholami, G. Forthy Narratives about Oral Hygiene. 2nd ed. Tehran: Entesharat Resalat; 1995. p 3. [In Persian]
9. Al-sadoogh Ali Bn Al-hosein. Man La Yahzoroh-ol-faghih. investigated by: Ghafari AA. 2nd ed. [unknown]: Entesharat Jameh Modaresin; 1989. Vol 1. [Arabic]
10. Sheikh Sadoogh. Savab-ol-aamal va eghab-ol-aamal, translated by: Mohades Banderigi E. 2nd ed. [unknown]: Entesharat Akhlagh; 1999. [In Persian]
11. Gheimomi Esfahani J. Sahifat-ol-Reza. 1st ed. [unknown]: Entesharat Nashr Eslami; 1373. [In Persian]
12. Chongcharoen N, Lulic M, Lang NP. Effectiveness of different interdental brushes on cleaning the interproximal surfaces of teeth and implants: A randomized controlled, double-blind cross-over study. Clin. Oral Implants Res. 2012; 23(5): 635-40.
13. Al-sheikh Al-toosi Mohammad Bn Al-hasan. Amali Al-toosi. Najaf-ol-Ashraf: Entesharat Maktab-ol-Ahliah; 1964. Vol 2. [Arabic]
14. Torabi SH. dentistry in Islam, Tehran dental faculty [undergraduate thesis] No: 1387. [Tehran]: 1971-72. [In Persian]
15. Samandari Najafabad MH. History of medicine and dentistry in Islam and Iran [undergraduate thesis]. [Tehran]: Shahid Beheshty dental faculty; 1992. [In Persian]
16. Verkaik MJ, Busscher HJ, Rustema-Abbing M, Slomp AM, Abbas F1. Oral biofilm models for mechanical plaque removal. Clin. Oral Investig. 2010; 14(4): 403-9.
17. Koleini MYE. Al-Rozat-ol-Kafi, investigated by: Ghafari AA. 4th ed. Tehran: Entesharat Dar-ol-kotob Al-Islamiah; 1983. [Arabic]
18. Sheikh Sadogh. Al-khesal. 3rd ed, [unknown]: Daftar Entesharati Jameh Modaresin; 1992. Vol (1-2). [Arabic]
19. Sheikh Sadogh. Ilal-ol-Sharayeh. Corrected by: Aalami Sheikh H. Lebonan(Beiroot): matbooaat al-Aalami; 1987. [Arabic]
20. Sheikh Tosi Jafar Bn Mohamad Al-hasan. Tahzib. 3rd ed. Tehran: Entesharat Dar-ol-kotob Al-islamieh; 1985. vol(1). [Arabic]
21. Koleini MYE. Forooe Kafi. Corrected by: Ghafari AA. 2nd ed. Tehran: Entesharat Dar-ol-kotob Al-islamieh, 1983. Vol(1-3-8). [Arabic]
22. Barghi Mohammad Bn Khaled. Al-Mahasen. Corrected by: Hoseini (Moohades) SJA. Tehran: Entesharat Dar-ol-kotob Al-islamieh; 1951. [Arabic]
23. Majlesi MB. Behar-ol-anvar. 3rd ed. (corrected), Beirot(Lebonan): Entesharat Dar-ol-ehya, Al-toras Al-arabi; 1983. vol (6-10-12-14-16-22-45-48-59-62-65-66-76-80-92-95-96-97-99-104). [Arabic]
24. Ameli Sheikh Hor. Vasael Al-shieh. Corrected by: Razi Sheikh M. 5th ed. Tehran: Maktab-ol-islamieh; 1963. vol (1-2-3-8-16). [Arabic]
25. Tabarsi. Makarem-ol-akhlagh. Translated by: Mirbaghri Seied Ebrahim. 2nd ed. [unknown]: Entesharat Frahani; 1986. vol (1-2). [In Persian]
26. Rao AS, Kumar V. Halitosis: A mirror of systemic and oral health.IOSR-JDMS. 2013; 4(3): 7-12.
27. Tabaripoor SA. Islamic Medicine and Hejamat. 1st ed. [unknown]: Entesharat Al-nabi; 1997. [In Persian]

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]

28. Mahmodi AA. Water and Hygien in Islam. 1st ed. Tehran: Entesharat Baharan; 1991. [In Persian]
29. Payandeh A. Nahj-ol-Fesahah (related to holy Prophet Mohammad). 15thed. [unknown]: Entesharat Javidan; 1981. [In Persian]
30. Aljorjani Zein Al-din H. Zakhireh Kharazmshahi. Edited from hand-writed manuscript, Tehran: Tehran university publications; 1976. [In Persian]
31. Nori Tabarsi Haj Mirza Hasan. Mostadrak-ol-vasael. 1st ed. [unknown]: Entesharat Aal-ol-Beit, Al-ehya Al-toras; 1987. Vol (1-3-16). [In Arabic]
32. ReyShari M. Mizan-ol-hekma. 1st ed. Tehran: Entesharat Maktab Al-alam al-eslami; 1986, vol 4. [Arabic]
33. Askari M. Teb-ol-Reza (medicine and treatment in Islam), translated by: Khalkhali K. [unknown]: Entesharat Kazemi; 1983. [In Persian]
34. Yaghini J, Birang R, Amjadi MR, Bateni E, Zalaghi E. Comparative evaluation of the efficacy of three toothbrush designs on Bass plaque control technique. J of Isfahan Dent. School 2011; 6(6): 597-605. Availableat: http://jids.mui.ac.ir/index.php/jids/article/view/263. [In Persian].
35. Moghareh Abed A, Yaghini J, Tavakoli M, Bateni E, Talebian L. Comparative evaluation of efficacy of manual cross-action and powered cross-action toothbrushes in control of plaque and soft tissue inflammation around implants supporting mandibular overdentures. Journal of Isfahan Dental School 2011; 7(2): 154-162. Available at: http://jids.mui.ac.ir/index.php/jids/article/view/327/1506. Date accessed: 17 Jun. 2014. [In Persian]
36. Moghareh Abed A. Birang R. Oral and Dental Hygienic Products (part1), Esfahan(Iran): Esfahan Medical Sciences Publication; 2010. [In Persian].
37. Khosravi Samani M, Mahmoodian H, Moghadamnia AA, Poorsattar Bejeh MA. The effect of Frankincense in the treatment of moderate plaque-induced gingivitis: a double blinded randomized clinical trial. DARU, 2011; 19(4).
38. Roncati M, Lucchese A. Plaque removal efficacy of a novel oral care device: A microbiological assessment. JDOH. 2013; 5(8): 83-8.
39. Norani Ardebili M. Islamic Medicine (herbal medicine). 2nd ed. [unknown]: Entesharat Daftr Markazi Ahl-ol- Beit; 1991. Vol 2. [In Persian]
40. Majlesi MB. Holiat-ol-Motaghin, Entesharat Mtboati Hoseini; 1993.[Arabic]
41. Feiz Kashani Molamohsen. Al-Mahajat-ol-Bayza. Corrected by: Ghafari AA. 2nd ed. [unknown]: Daftr Entesharat Jameh Modaresin; 1987, vol(1). [In Arabic]
42. Deilami Tonekaboni. Tohfat-ol-Hakim or Tohfat-ol-momenin, translated by: Jorjani SE.TEHRAN: Chap Tehran; 1994. [in Persian]
43. Sheikh Sadoogh Ali Bn Alhosein. Ilal-ol-sharaye, corrected by: Aalami Sheikh Hosein, Beiroot(Lebonan): Entesharat Moaseseh Elmi Almtboati Beiroti; 1988. [Arabic]
44. Razi Zekarya. Al-Havi. Entesharat Daerat-ol-Maaref Osmania,India, HeidarAbad, 1974. [Arabic].
45. Number of authors. Oral Hygiene from Maasoomin viewpoint, center of Islamic computeric investigation in Islamic sciences, 2001. [in Persian]
46. Dorothy A. Perry. Plaque Control for the Periodontal Patient. in Carranza's Clinical Periodontology, Elsevier Saunders.11th ed. 2012; p 460.
47. Fridus Van der Weijden, Jose J.Echeverria, Mariano Sanz, Jan Lindhe. Mechanical Supragingival Plaque Control.in: Clinical Periodontology and Implant Dentistry. Blackwell Munksgaard. 5th ed. 2008, p710-4.
48. Pinho MM, Faria-Almeida R, Azevedo E, Manso MC, Martins L. Periodontitis and atherosclerosis: an observational study. J Periodontal Res. 2013; 48(4): 452-7.
49. Lockhart PB, Bolger AF, Papapanou PN, Osinbowale O, Trevisan M, et al. Periodontal disease and atherosclerotic vascular disease: does the evidence support an independent association?: a scientific statement from the American Heart Association. Circulation. 2012; 125(20): 2520-44.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]

Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

Babol Univ. of Med. Sciences
Islam and Health Journal/ 2014; 1(1): 38-47

Prevention and oral and dental hygiene from Islamic point of view

Received: 10 May 2014 Accepted: 3 Jun 2014

Khosravi M (DDs)[1]
Pour Mehdi M (DDs)[2]
Nooribayat Sh (DDs)[3*]

1. Assistant Professor, Department of Periodontology, Dental Faculty, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran
2. General dentist, Babol, Iran
3. Postgraduate Student of Periodontology Department, Dental Faculty, University of Medical Sciences, Babol, Iran

[*]**Corresponding Author:**
Nooribayat Sh, Periodontology Department, Student's Research Committee, Dental Faculty, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran

Tel: +98 11 32291408
Fax: +98 11 32291093
Email: Dr.sh.noori@gmail.com

Abstract

Introduction: Islam attributes the great value to health and there are not many recommended actions such this way. But despite of the presence of many resources on dental hygiene, it still has a very minor status in our divine books and scientific articles. This paper aimed at exploring and examining the narrations in this regard for perhaps all the attitude and motivation of individuals can be promoted in this matter.

Methods: In this study, the Sources were collected from Seminary School of Qom, Feizieh Seminary School of Mazandaran, narrative and scientific resources of Ayatollah Marashi Najafi Library, Qom, computer software in the Computer Research Center of Islamic Sciences In Qom, the use of similar studies in Tehran and Shahid Beheshti Universities.

Findings: In this study, a selection of narratives were investigated under different categories, including the importance of prevention and hygiene, stink breath, spiritual effects of brushing, brushing technique, other oral health materials and cleaning the interdental area as well.

Conclusion: Islam gives priority to oral hygiene and prevention from diseases in its recommendations and provides too many orders in this regard. Also, in modern dentistry, oral hygiene and prevention from diseases is very important issue. This indicates that not only religion and science are in harmony and do not violate each other but also new results and discoveries are identified in consistence with religious wisdom and reasons every day by passing time.

Keywords: **Islam, Preventive dentistry, Oral hygiene**

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-08]