

سال نو با ظاهری آراسته

معصومه مصطفوی نژاد

بهداشت دهان و دندان

بهداشت دهان و دندان با توجه به آثار ظاهری در چهره و سلامت معده و روده و نیز هزینه‌های گزاف درمانی اهمیت زیادی دارد. از این رو در این مقاله به اختصار برخی دستورات معصومین (علیهم‌السلام) درباره‌ی حفظ سلامت دهان و دندان خواهد آمد.

فواید مسواک

پیامبر خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله): **فِي السَّوَاكِ عَشْرُ خِصَالٍ: يَطْيِبُ الْفَمَ وَ يَشُدُّ اللَّثَّةَ وَ يَذْهَبُ الْبَلْغَمَ وَ يَجْلُوا الْبَصَرَ وَ يَذْهَبُ بِالْحَفَرِ وَ يُصْلِحُ الْمِعْدَةَ وَ يُوَفِّقُ السَّنَةَ وَ يَفْرَحُ الْمَلَائِكَةُ وَ يَرْضَى الرَّبُّ وَ يَزِيدُ فِي الْحَسَنَاتِ:** در مسواک زدن، ده ویژگی است: دهان را خوشبو می‌کند، لثه را استحکام می‌بخشد، بلغم را می‌برد، دیده را جلا می‌دهد، جرم دندان را از بین می‌برد، معده را سامان می‌بخشد، با سنت سازگار است، فرشتگان را شاد می‌کند، پروردگار را خرسند می‌سازد و بر حسنات می‌افزاید. (محمدری‌شهری، ۳۷۵-۱/۳۷۴)

آداب مسواک زدن

پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله): **اسْتَاكُوا عَرْضاً وَ لَا تَسْتَاكُوا طَوَّالاً** (دندان‌هایتان را از عرض (عمودی) مسواک بزنید نه از طول (افقی) (نوری، ۱/۳۶۸).

مکان‌هایی که مسواک زدن در آن نهی شده

حمام:

نهی رسول الله (صلی‌الله‌علیه‌وآله) **عَنِ السَّوَاكِ فِي الْحَمَّامِ؛** امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: پیامبر خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله) از مسواک زدن در حمام نهی فرمود (من لا یحضره الفقیه، ۴/۳).

توالت:

امام کاظم (علیه‌السلام): **السَّوَامِكُ فِي الْخَلَاءِ يورثُ النَجَرَ:** مسواک زدن در آبریزگاه، بدبویی دهان را در پی می‌آورد. (محمدری‌شهری، ۱/۳۹۶)

امام رضا (علیه‌السلام): **إِنَّ أَجُودَ مَا اسْتَكْتَبَ بِهِ لَيْفُ الْأَرَاكِ، فَإِنَّهُ يَجْلُو الْأَسْنَانَ وَ يَطْيِبُ النَّكْهَةَ وَ يَشُدُّ اللَّثَّةَ وَ يُسَنِّنُهَا وَ هُوَ نَافِعٌ مِنَ الْحَفَرِ إِذَا كَانَ بِاعْتِدَالٍ وَ الْكَثَارَ مِنْهُ يَرْقُّ الْأَسْنَانَ وَ يُزَعِّعُهَا وَ يُصْعَفُ أَصُولُهَا** مرغوب‌ترین چیزی که با آن مسواک می‌زنید تارچه‌ی اراک است، چرا که چنان‌چه به اندازه باشد، دندان‌ها را جلا می‌دهد، بوی دهان را خوش می‌سازد، لثه را تقویت می‌کند و مالش می‌دهد و در برابر پوسیدگی مفید است با انجام فراوان‌تر از اندازه‌ی آن، دندان‌ها را نازک و لق می‌کند و بن آن را نیز سست می‌کند. (مجلسی، ۵۹/۳۱۷) (مسواکی که در احادیث

معصومین (علیهم السّلام) آمده است مسواک معمولی امروز نیست؛ زیرا بعضی از این مسواک‌ها به قدری خشن و زبر و محرّک هستند که مینای دندان را از بین برده و عاج را ظاهر می‌سازند. (ر.ک: خوراکی‌های شفاف‌بخش از نظر امام صادق (علیه السّلام)، محمدجواد نجفی، ج ۱، انتشارات اسلامیه، بی‌تا.)

بهترین چیزی که می‌توان با آن مسواک کرد چوب درخت اراک است. این درخت بومی ایران است، در مناطق مرکزی ایران، بعد از خلال کردن پوست روی چوب مسواک را می‌کنند و در آب می‌گذارند کمی که نرم شد هر روز با آن مسواک می‌زنند (سلسله مباحث مطرح شده در دانشگاه رضوی...).

اهمیت مسواک

پیامبر خدا (صلی الله علیه وآله): «ما زالَ جبرئیل (علیه السّلام) یوصینی بالسّواکِ حَتّٰی ظَنَنْتُ أَنَّهُ سَيَجْعَلُهُ فَرِيضَةً جِبْرِئِيلَ آن اندازه مرا به مسواک زدن سفارش می‌کرد که گمان بردم آن را واجب قرار خواهد داد.

امام باقر و امام صادق (علیهم السّلام): **صَلَاةُ رَكَعَتَيْنِ بِسِوَاكِ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِينَ رَكَعَةً بِغَيْرِ سِوَاكِ**: خواندن دو رکعت نماز با مسواک، با فضیلت‌تر از هفتاد رکعت بدون مسواک است. (شیخ صدوق، ص ۴۲۷)

راه‌های حفظ سلامت دندان

- ۱- اجتناب از فساد غذا در معده (عدم پرخوری) زیرا بخارات معده به طرف مغز صعود می‌کند و به دندان‌ها می‌رسد.
- ۲- اجتناب از قیّ بسیار.
- ۳- اجتناب از خوردن آب سرد بعد از چیز گرم یا شیرین.
- امام رضا (علیه السّلام): **شُرْبُ الْمَاءِ الْبَارِ عَقِيبَ الشَّيْءِ الْحَارِّ وَ عَقِيبَ الْحَلَاوَةِ، يَذْهَبُ بِالْأَسْنَانِ وَ مَنْ ارَادَ أَلَّا يَفْسُدَ اسْنَانُهُ فَلَا يَأْكُلْ حُلْوًا إِلَّا أَكَلَ بَعْدَهُ كَسْرَةً خَبِزَ نَوْشِدِنَ آبٍ سَرْدٍ فِي شَيْءٍ يَنْبَغِي أَنْ تَحْذَرَ ...** ان تَجْمَعُ فِي جَوْفِكَ الْبَعْضَ وَ السَّمَكُ فِي حَالٍ وَاحِدَةٍ... : باید از این پرهیزی می‌برد، حتماً هرگاه شیرینی می‌خورد پس از آن قطعه نانی نیز بخورد. (محمدی‌ری شهری، ۱/۳۶۹)
- ۴- اجتناب از ترشی‌هایی که سبب کندی دندان‌ها می‌شود.
- ۵- اجتناب از خوردن ماهی و تخم مرغ هم‌زمان (محمدرضا منتظر، خیراندیش، حسین و دیگران، سلسله مباحث مطرح شده در دانشگاه رضوی، مرکز تحقیقات طب اسلامی- سنتی دانشگاه رضوی، بهار و تابستان ۱۳۸۹)
- امام رضا (علیه السّلام): **يَنْبَغِي أَنْ تَحْذَرَ ...** ان تَجْمَعُ فِي جَوْفِكَ الْبَعْضَ وَ السَّمَكُ فِي حَالٍ وَاحِدَةٍ... : باید از این پرهیزی که تخم‌مرغ و ماهی را هم‌زمان در معده گرد آوری... (محمدی‌ری شهری، ۱/۴۴۰۸).
- ۶- خلال کردن

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله): **تَخَلَّلُوا عَلَى أَثَرِ الطَّعَامِ فَإِنَّهَا مَصْحَةٌ لِلْمَاءِ وَ النَّوَاجِذُ**: در پی غذا خوردن خلال کنید؛ چرا که مایه‌ی سلامت دندان‌های نیش و آسیاست. (محمدی‌ری شهری، ص ۳۵۶)

امام صادق (عليه السلام): مَا أَدْرَتْ عَلَيْهِ لِسَانُكَ فَأَخْرَجْتَهُ فَأَبْلَعَهُ وَ مَا أَخْرَجْتَهُ بِالْخِلَالِ فَارْمِ بِهِ أَنْ چِه زبانت را بر آن چرخاندى و از لای دندان بیرون کشیدی فرو ده؛ ولی آن چِه را با خِلال بیرون کشیدی بیرون افکن. (محمّدی)

(ری شہری، ص)

امام حسین (علیه السلام): کان امیر المؤمنین (علیه السلام): قد امرنا اذا تخللنا ألا نَشْرَبَ الاَّ، حَتَّى نَمْتَمِمْضَ ثَلَاثًا امیر مؤمنان به ما فرموده که به هنگام خلال کردن، آب ننوشیم؛ مگر پس از سه بار چرخاندن آن در دهان.

امام صادق (عليه السلام): نهی رسول الله ان يتخلَّلَ بالقَصْبِ و الرِّيحان... و بالرِّمان و الاس و القَصْب و الخوض و عود الرِّيحان» پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) از این که با نی و ساقه‌ی نازبویه، چوب انار، آس و ساقه‌ی سبزی نهی کرده است.

۷- شستن بینی و دهان

پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله): لُبَّالْعِ احَدُكُمْ فِی الْمَضْمُضَةِ وَ الْاسْتِنْشَاقِ... بایسته است هر کس از شما در چرخاندن آب در دهان و بینی مبالغه ورزد.

خوشبو کننده‌های دهان

۱- خوردن نان بعد از نماز صبح.

امام صادق (علیه السلام): اِذَا صَلَّيْتَ الْفَجْرَ فَكُلْ كَسْرَهُ يُطَيِّبُ بِهَا نَفْسَكَ وَ تَطْفِئُ بِهَا حَرَارَتَكَ وَ تَقُومُ بِهَا اَضْرَاكَ وَ تَشُدُّ بِهَا لُثْكَ وَ تَجْلِبُ بِهَا رِزْقَكَ وَ تُحَسِّنُ بِهَا خُلُقَكَ. امام صادق (علیه السلام): چون نماز صبح را خواندی، پاره نانی بخور تا به آن دهان را خوشبو سازی، حرارت خود را فرو بنشانی، دندان‌هایت را استوار سازی، لثه را استحکام بخشی، روزی خویش را به جنگ آوری و خوی خود را خوب سازی. (محمدری شهری، ۲/۱۶۰)

۲- خوردن پیاز:

كُلُوا الْبَصَلَ فَإِنَّ فِيهِ ثَلَاثَ خِصَالٍ يُطَيِّبُ النِّكَاهَ وَ يَشَدُّ اللَّتَمَ بِبَازٍ بِخَوْرِيْدٍ كَه سَه وَبِزْكَى دَارِد: بَوَى دِهَانَ رَا خَوْش مِى سَاَزَد، لَثَه رَا اسْتَحْكَام مِى بَخْشَد وَ ... (محمدي ري شهري، ۱/۶۳۲)

۳- کشیدن سرمه‌ی سنگ در چشم:

امام باقر (علیه السلام): **الاکتھالُ بالاثمہ یُطیبُ النُّکھہ**: سرمه کشیدن با اثمہ (سرمه‌ی سنگ) دهان را خوشبو می‌سازد. (محمدری شهری، ۳۸۸-۱/۳۸۹)

۴- خوردن پنیر سر هر ماه:

امام صادق (علیه السلام): «نعم اللقمة الجبن تعذب الفم و تطيب النكهة... و من يعتمد اكله رأس الشهر أوشك أن لا ترد له حاجه» چه نیکو لقمه‌ای است پنیر، دهان را تر و تازه می‌کند، بوی دهان را خوش می‌سازد، ... هر کس آن را سر هر ماه بخورد نزدیک است که هیچ حاجت او بی‌پاسخ نماند. (محمدی‌ری‌شهری، ۳۸۳-۱/۳۸۲)

۵- انجیر

امام رضا (علیه السلام): انجیر بوی بد دهان را می‌برد (www.hadith.net).

۶- خربزه

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): «عَصَّ البَطِيخُ وَ لَا تَقْطَعُهَا قِطْعًا، فَانْهَا فَاكِهَةٌ مُبَارَكَةٌ طَيِّبَةٌ، مُطَهَّرَةٌ الْفَمُ... تَبْيِضُ الْاَسْنَانُ وَ ... خربزه را دندان بز و آن را قطعه قطعه مخور، چرا که میوه‌ای است خجسته، خوش، مایه‌ی پاکی دهان و ... دندان‌ها را سفید می‌کند... (محمدی‌ری‌شهری، ۲/۲۲۲)

۷- مویز

رسول خدا (صلی الله علیه و آله): «نعم الطعام الزبيب ... يطيب النكهة» مویز چه نیکو خوراکی است، بوی دهان را خوش می‌سازد. (محمدی‌ری‌شهری، ۳۸۳-۱/۳۸۲)

۸- سرکه

امام صادق (علیه السلام): «الخل يشد الفم» (www.hadith.net).

۹- حنا کردن

امام صادق (علیه السلام): «الحناء ... يطيب النكهة حنا کردن ... بوی دهان را خوش می‌سازد. (محمدی‌ری‌شهری، ۱/۳۹۰)

۱۰- خوردن بادرنج

امام صادق (علیه السلام): «الحوك ... يطيب النكهة... حوک (بادرنج) دهان را بوی خوش می‌بخشد. (۳۸۵-۱/۳۸۴)

۱۱- جویدن کندر

امام علی (علیه السلام): «مَضَغُ اللَّبَانِ يَشُدُّ الْأَضْرَاسَ... وَ يَذْهَبُ بِرِيحِ الْفَمِ» جویدن کندر، دندان‌ها را استحکام می‌دهد و ... بوی بد دهان را می‌برد. (محمدی‌ری‌شهری، ۳۸۷-۱/۳۸۶)

۱۲- تره

الکافی به نقل از فرات بن أحنف از امام صادق (علیه السلام) درباره‌ی تره پرسیدند: فرمود: «كُلُّهُ فَإِنَّ فِي أَرْبَعِ خِصَالٍ يُطَيِّبُ النَّكْهَةَ تره بخور که در آن چهار ویژگی است، یکی آن که بوی دهان را خوش می‌سازد... (محمدی‌ری‌شهری، ۳۸۶-۱/۳۸۷)

۱۳- آویشن و نمک

امام صادق (علیه السلام): السَّعِيرُ وَالْمِلْحُ إِذَا اجْتَمَعَا ... وَ يُطَيَّبَانِ النَّكْهَةَ آوِيشَن و نمک چون در بر هم قرار گیرند بوی دهان را خوش می سازند.

جلوگیری از درد دندان

- آغاز کردن و پایان دادن غذا با نمک

رسول خدا (صلی الله علیه وآله): إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ أَوْحَى إِلَى مُوسَى بْنِ عِمْرَانَ أَنْ اِبْدَأْ بِالْمِلْحِ وَ اخْتَمِ بِالْمِلْحِ، فَإِنَّ فِي الْمِلْحِ دَوَاءً مِنْ سَبْعِينَ دَاءً ... وَ وَجَعَ الْحَلْقِ وَ الْأَضْرَاسِ ... : خداوند عزوجل به موسی بن عمران وحی فرستاد که غذا را با نمک آغاز کن و با نمک پایان ده؛ چرا که در نمک درمان هفتاد درد است از جمله: گلو درد و دندان درد....

- حجامت

رسول خدا (صلی الله علیه وآله): مَنْ احْتَجَمَ يَوْمَ الثَّلَاثَاءِ لِسَبْعِ عَشْرَةَ أَوْ لِاحْدَى وَ عَشْرِينَ كَانَتْ لَهُ شِفَاءٌ مِنْ وَجَعِ الْأَضْرَاسِ هر کس در روز سه شنبه هفدهم یا نوزدهم یا بیست و یکم ماه حجامت کند این حجامت برای او شفا از دندان درد خواهد بود. (محمدری شهری، ۱/۴۰۲)

- گرفتن ناخن ها در روز پنجشنبه و شنبه

رسول خدا (صلی الله علیه وآله): «مَنْ قَلَّمَ أَظْفَارَهُ يَوْمَ السَّبْتِ وَ يَوْمَ الْخَمْسِ وَ اخَذَ مِنْ شَارِبِهِ عَوْفَى مِنْ وَجَعِ الضَّرْسِ...»: هر کس در روز پنجشنبه و شنبه ناخن های خود را کوتاه کند و قدری از سبیل خود را بگیرد از دندان درد و ... در امان خواهد بود.

- راه سفید کردن دندان

امام رضا (علیه السلام): وَ مَنْ ارَادَ أَنْ يُبَيِّضَ أَسْنَانَهُ وَ قَالِيَ اخْذَ جُزْءًا مِنْ مِلْحِ اَنْدَرَانِيٍّ وَ مِثْلَهُ زَبَدَ الْبَحْرِ فَيَسْحَقُهُمَا نَاعِمًا وَ يَسْتَنْ بِهٍ هَرَكْسٍ مِي خَوَاهِد دَنَدَان هَايش سَفِيد شُود قَدْرِي نَمَك اَنْدَرَانِي (نمک ترکی) و به همان اندازه کف دریا بردارد و نرم بساید و با آن مسواک بزند. (محمدری شهری، ۳۸۱-۱/۳۸۰)

منابع:

۱. شیخ صدوق، امالی صدوق، انتشارات کتابخانه‌ی الاسلامیه، ترجمه‌ی آیت الله کمره‌ای، ۱۳۶۲.
۲. شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، انتشارات اسلامی، چاپ سوم، ۱۴۱۳ هجری.
۳. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، لبنان، مؤسسه الوفاء بیروت، ۱۴۰۴ قمری.
۴. محمدی ری شهری، محمد، دانشنامه احادیث پزشکی، قم، ج ۱ و ۲، دارالحدیث، ۱۴۲۵ قمری.
۵. نوری، محمدحسن، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسه‌ی آل‌البیت لاحیاء التراث، چاپ اول، ۱۴۰۸ قمری.