

فلسفه و حکمت

احکام (مسواک)

علی اصغر دریایی

راه معده با غذا وارد خون شده، بیماریهای گوناگون را به وجود می‌آورند و نیز سبب دندان درد، تورم لثه و لوزه‌ها و غدد زیر فک شده، عمل تنفسی و بلع را دچار اشکال می‌سازند.

از سوی دیگر، میکروبهای یاد شده، لثه را به بیماری «پپوره» مبتلا می‌کنند. این بیماری افزون بر اینکه به بدن و معده سرایت می‌کند، ممکن است به بینی و چشم نیز سرایت یابد و به‌ویژه باعث کم‌نوری چشم شود و

مسواک نقش مهمی در سلامت بدن ایفا و از مبتلا شدن به بیماریهای گوناگون پیشگیری می‌کند. همه می‌دانند که اگر بهداشت دهان و دندان رعایت نشود، سلامت آدمی به خطر می‌افتد.

اگر دندانها فاسد شود یا چرک کند، خرابی و فساد به لثه‌ها نیز سرایت می‌کند و به کلی دندانها را نابود و افزون بر این، دهان را بدبو می‌سازد. در این هنگام است که دهان، محلّ پرورش میکروبهای گوناگون می‌شود. سپس میکروبه‌ها از

دو روش مهم در پیشگیری از پوسیدگی دندانهاست.^۲

مسواک زدن، ماساژ ملایمی بر مخاط نرم دهان است و باعث تسریع جریان خون در آن می‌شود. سه دقیقه پس از مصرف مواد غذایی، میکرورها تجزیه و تخمیر ذرات مانده غذا را شروع می‌کنند و پس از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، تمام مواد غذایی موجود در محیط دهان را تخمیر می‌کنند و پس از دو ساعت بوی متعفن این واکنشها متصاعد می‌شود.^۳

مسواک از منظر روایات

مسواک زدن اختیاری است و در قرآن کریم، یادی از آن به میان نیامده است؛ اما در احادیث بسیاری که از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه اطهار علیهم السلام نقل شده است، ایشان به مردم دستور

اگر به مفاصل برسد، درد مفاصل تولید کند.^۱

دندانها به طور مستقیم در زیبایی، صحبت کردن، اعمال حیاتی و سلامت شخص دخالت دارند. ماندن ذرات غذا و مواد گلوئیدی (قندها) در لابه لای دندانها و فضای دهان، فرصت مناسبی برای رشد میکرورها و تشکیل پلاک دندان (Dental Plaque) است.

پلاک دندان، توده‌ای نرم و ژلاتینی از رسوبات و باکتریهای درون آن است که روی مینای دندان و مخاط دهان تشکیل می‌شود. پلاک دندانی از طریق شست و شوی کامل با مواد شیمیایی، مانند فلوراید و روشهای مکانیکی (خلال، مسواک و نخ دندان) برطرف می‌شود. حذف پلاک دندانی و مقاوم کردن مینای دندان در مقابل اسید به وسیله فلوراید

۲. اصول خدمات بهداشتی، اذن اله آذرگشسب،

لادن، تهران، ۱۳۷۵ ش، ص ۱۸۶.

۳. الطب الاسلامی بین العقیده و الابداع، سالم

مختار، مؤسسة المعارف، بیروت، ۱۹۸۸م،

ص ۴۲۷.

۱. پاکیزگی و بهداشت در اسلام، مهدی صانعی،

بوستان کتاب، چاپ اول، ۱۳۸۵ ش، ص ۱۳۵.

بِهِ الْمَلَائِكَةُ؛^۳ در مسواک کردن دوازده خاصیت است: مسواک از سنت [رسول خدا ﷺ] است و سبب پاکی دهان و روشنایی بینایی می‌شود. پروردگار را خشنود می‌کند و بلغم را از بین می‌برد و حافظه را زیاد می‌نماید. دندانها را سفید می‌کند و [ثواب] نیکيها را افزایش داده و پوسیدگی دندان را برطرف می‌سازد و لثه را محکم ساخته و اشتهای به غذا را زیاد می‌کند و ملائکه با مسواک زدن شادمان می‌گردند.»

در برخی روایات، از مسواک کردن در حمام نهی شده است؛ چون باعث بیماری دندانها می‌شود.

در حدیثی از امام صادق علیه السلام نقل شده است: «... وَ إِيَّاكَ وَ السُّوَاكَ فِي الْحَمَامِ فَإِنَّهُ يُورِثُ وَيَسَاءُ الْأَسْنَانَ؛^۴ از مسواک زدن در حمام بپرهیزید که آن سبب بیماری دندانهاست.»

داده‌اند که حتماً مسواک بزنند و درباره آن تأکید و سفارشهای فراوان کرده‌اند. از قول رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل شده است که فرمود: «أَوْلَا أَنْ أُشُقَّ عَلَيَّ أُمَّتِي لِأَمْرَتِهِمْ بِالثَّوَابِ عِنْدَ وُضُوءٍ كُلِّ صَلَاةٍ؛^۱ اگر برای امتم سخت نبود، هر آینه دستور می‌دادم که هنگام هر نماز مسواک بزنند.»

حضرت رضا علیه السلام از پدرانش از رسول خدا صلی الله علیه و آله روایت کرده است: «أَفْوَاهُكُمْ طُرُقٌ مِنْ طُرُقِ رَبِّكُمْ فَانظُرُوهَا؛^۲ دهانهای شما راههایی است از راههای [ارتباط] پروردگارتان، پس آن را پاکیزه کنید.»

امام صادق علیه السلام فرمود: «فِي السُّوَاكِ اثْنَا عَشْرَةَ خَصْلَةً: هُوَ مِنَ السُّنَّةِ وَمَطَهْرَةٌ لِلْفَمِ وَمَجْلَاءَةٌ لِلْبَصَرِ وَيَرْضَى الرَّبُّ وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَيَزِيدُ فِي الْحِفْظِ وَيَبْيِضُ الْأَسْنَانَ وَيَضَاعِفُ الْحَسَنَاتِ وَيَذْهَبُ بِالْحَقْرِ وَيَشُدُّ اللَّثَّةَ وَيُسَهِّي الطَّعَامَ وَ تَفْرَحُ

۱. وسائل الشیعه، حر عاملی، مؤسسه آل البيت

علیه السلام لاحیاء التراث، ج ۲، ص ۱۷.

۲. همان.

۳. همان، ج ۲، ص ۱۸.

۴. همان، ج ۲، ص ۲۶.

مُخَمَّرًا فَيَرْقُدُ مَا شَاءَ اللَّهُ ثُمَّ يَقُومُ فَيَسْتَاكُ وَيَتَوَضَّأُ وَيُصَلِّيَ أَرْبَعَ رَكَعَاتٍ...^۲ رسول خدا ﷺ هنگامی که نماز عشاء آخر را به جا می‌آورد به [تهیه آب] وضویش دستور می‌داد [که آماده کنند] و مسواکش بالای سرش گذاشته می‌شد؛ در حالی که پارچه ای روی آن می‌افکند؛ آن گاه می‌خواهید به اندازه‌ای که خدا می‌خواست؛ سپس برمی‌خاست و مسواک می‌زد و وضو می‌گرفت و چهار رکعت نماز می‌گزارد...»

در روایتی آمده است: «پیامبر اکرم ﷺ در هر شب، سه بار مسواک می‌زد: یک بار پیش از خواب و یک بار پس از بیدار شدن؛ موقعی که می‌خواست به عبادت پردازد و یک بار هم پیش از آن که برای ادای نماز صبح، بیرون می‌رفت.»^۱

همچنین مسواک کردن در مستراح ممنوع اعلام شده است؛ زیرا سبب بدبویی دهان می‌شود. در حدیثی از امام کاظم علیه السلام نقل شده است: «... وَالسُّوَاكُ فِي الْخَلَاءِ يُورِثُ الْبَخْرَ... مسواک زدن در مستراح، موجب شب بدبویی دهان است.»^۱

آنچه در این باره گفتنی است اینکه در برخی از روایات آمده است که پیامبر صلی الله علیه و آله مسواک خود را در پارچه‌ای می‌پیچید و در شب، بالای سر خود می‌گذاشت تا هنگام بیدار شدن مسواک کند. چنین به نظر می‌رسد که این کار از آن رو بوده است که مسواک آن حضرت از آلودگی یا تماس برخی از جنبندگان در امان بماند و این، عمق مقررات اسلامی را ثابت می‌کند.

حلبی از امام صادق علیه السلام روایت کرده است که آن حضرت فرمود: «إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا صَلَّى الْعِشَاءَ الْآخِرَةَ أَمَرَ بِوَضُوءِهِ وَسِوَاكِهِ يُوضَعُ عِنْدَ رَأْسِهِ

۲. همان، ج ۲، ص ۲۱.

۱. مکارم الاخلاق، حسن بن فضل طبرسی،

تهران، ۱۳۷۶ ق، ص ۴۱.

۱. همان، ج ۲، ص ۲۶.

مسواک با چوب اراک

چوب اراک، در روایات اسلامی برای مسواک زدن معرفی شده است. صاحب مکارم الاخلاق مرحوم شیخ حسن بن طبرسی چنین نقل می‌کند:

«كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا اسْتَاكَ اسْتَاكَ عَرْضًا وَكَانَ ﷺ يَسْتَاكُ كُلَّ لَيْلَةٍ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مَرَّةً قَبْلَ نَوْمِهِ وَ مَرَّةً إِذَا قَامَ مِنْ نَوْمِهِ إِلَى وَرْدِهِ وَ مَرَّةً قَبْلَ خُرُوجِهِ إِلَى صَلَاةِ الصُّبْحِ وَ كَانَ يَسْتَاكُ بِالْأَرَاكِ أَمْرَةً بِذَلِكَ جَبْرِئِيلُ ﷺ؛ پیامبر اکرم ﷺ هنگام مسواک کردن، به پهنای دندان (از پایین به بالا) مسواک می‌کردند و هر شب سه بار مسواک می‌نمودند: یک بار قبل از خواب، یک بار هنگام بیدار شدن از خواب برای ذکر گفتن و یک بار قبل از خارج شدن برای نماز صبح. و همیشه با چوب اراک مسواک می‌کردند که این مطلب را

پیامبر اکرم ﷺ در هر شب، سه بار مسواک می‌زد: یک بار پیش از خواب و یک بار پس از بیدار شدن؛ موقعی که می‌خواست به عبادت پردازد و یک بار هم پیش از آن که برای ادای نماز صبح، بیرون می‌رفت

دندان پزشکان توصیه می‌کنند که حتماً هر شب پیش از خواب، مسواک بزنید؛ زیرا در آن هنگام دهان بسته و در حال سکون است و هیچ‌گونه حرکتی ندارد. اگر میکروبی در دهان باشد فعالیت می‌کند و باعث زیان می‌شود و همچنین پس از بیدار شدن از خواب، ممکن است بر اثر تنفس و تحرک نداشتن دهان در خواب، میکروبهایی از هوا وارد دهان شده باشند.

۱. بحارالانوار، مجلسی، اسلامی، تهران، ج مکرر،

ترکیبات شیمیایی موجود در چوب درخت اراک عبارت اند از: تانن، کلرید سدیم، بیکربنات سدیم، کلرید پتاسیم، فلوراید، روغنهای معطر، تری متیل آمین، گوگرد، موسیلاژ (لعاب نباتی) و مواد ضد میکروبی.^۴

وجود مواد آنتی باکتریاتیک در چوب اراک، مانع رشد استرپتوکوکها در دهان می شود و از اثرات تخریبی آنها جلوگیری می کند.^۱

فلوراید موجود در چوب اراک، نقش بسیار مهمی در استحکام دندان دارد، به این ترتیب که در ساختمان هیدروکسی آپاتیت $Ca_{10}(PO_4)_6(OH)_2$ به جای OH فلوراید قرار می گیرد و ماده غیر قابل انحلال دی فلورور و

جبرئیل از او خواسته بود. چوب اراک از نظر شیمی و دندانپزشکی، آزمایش شده و عالی ترین مسواک برای حذف پلاک دندانی و مقاوم کردن مینای دندان معرفی شده است. وزارت بهداشت کویت با تحقیقات خود این مطلب را تأیید کرده است.^۱

چوب درخت اراک که اسم علمی آن «Salvadora Persica» است، یافی سلولزی دارد و پس از ۳-۵ دقیقه استفاده به صورت تارهای نازکی باز می شود و قابلیت پاک کردن تمام فواصل بین دندانها را دارد.^۲

تجارب حکما و دانشمندان طب سنتی نیز حاکی از آن است که این چوب، بهترین چوب برای مسواک کردن است.^۳

۱. الموسوعة الطبية الفقهية، احمد محمد كنعان، دارالنفائس، بیروت، چاپ اول، ۲۰۰۰ م، ص ۵۷۸.
۲. الطب الاسلامی بین العقيدة و الابداع، ص ۴۲۹.
۳. صیدنه، ابوریحان بیرونی، چاپخانه خرمی، تهران، ۱۳۵۲ ش، ص ۷۵.

۴. الابداعات الطبية لرسول الانسانية، مختار سالم، مؤسسة المعارف، بیروت، ۱۹۹۵ م، ص ۲۲۵.
۱. بهداشت اسلامی، مصطفی نورانی، دفتر مرکزی مکتب اهل بیت علیهم السلام، ۱۳۶۹ ش، ص ۸۲.

آپاتیت^۱ $Ca_{10}(PO_4)_6F_2$ تشکیل می‌شود؛ ماده مذکور در مقابل اسید مترشح از باکتریها مقاومت کرده، دندان را از آسیب اسید حفظ می‌کند.^۱ تانن موجود در چوب اراک باعث محکم شدن لثه و تحریک خون در آن می‌شود که به استحکام و شادابی رنگ لثه منتهی می‌شود. همچنین تانن در زدودن میکروبها و ضد عفونی کردن محیط دهان و دندانها نقش مؤثری دارد.^۲

بنابراین، مسواک چوبی که شارع بر آن تأکید می‌کند، نه تنها در پاک کردن محیط دهان تأثیرات مکانیکی مناسبی دارد؛ بلکه از نظر ترکیب مواد شیمیایی در حفاظت دندانها مفید است و استفاده کننده را از به کار بردن خمیر دندان بی‌نیاز می‌سازد.

حرکت مسواک بنابر تجارب علمی جدید باید از ریشه به طرف تاج دندانها باشد و هیچ‌گاه نباید به طور افقی مسواک زد؛ چون باعث زخم شدن لثه و ایجاد حفره‌هایی برای ماندن غذا می‌شود که زمینه ساز رشد میکروبها و ایجاد عفونت است.

شستن مسواکهای چوبی قبل از استفاده نه تنها در پاکیزگی آن مؤثر است بلکه در نرم ساختن الیاف آن و ممانعت از ایجاد خراش در لثه تأثیر زیادی دارد.

مسواک زدن زبان نیز لازم است و باعث پاک شدن پرزهای چشایی شده، در برطرف کردن بوی بد دهان تأثیر بسزایی خواهد داشت.^۱

۱. الابداعات الطیبة لرسول الانسانیة، ص ۲۳۰.

۲. الطب الاسلامی عبر القرون، الفاضل العبد عمر، دارالشواف، المملكة العربیة السعودیة، ۱۹۸۹ م.

۱. فلسفه پزشکی احکام، محمد عزیز حسامی، پرتویان، چاپ اول، ۱۳۸۱ ش، ص ۴۶.