

مروری بر سیره معصومین علیهم‌السلام در سفارش به بهداشت دهان و دندان

حسین جلائی نوبری^۱

^۱ دانشیار، گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ایران، عضو شورای پژوهشی مرکز توسعه پژوهش‌های بین‌رشته‌ای معارف اسلامی و علوم سلامت منطقه ۲ کشور (نویسنده مسئول)

چکیده

بررسی متون اسلامی به روشنی نشان می‌دهد که طب پیشگیرانه از اهمیت ویژه‌ای در گفتار و رفتار ائمه معصومین علیهم‌السلام برخوردار است. با وجود چنین توصیه‌هایی در مورد رعایت بهداشت فردی و به‌خصوص بهداشت دهان و دندان، در کتب و مقالات علمی، هنوز هم از این دستورات به نحو مؤثری در جهت ارتقای بهداشت دهان و دندان بهره‌برداری نشده است. لذا مطالعه حاضر باهدف سیره معصومین علیهم‌السلام در سفارش به بهداشت دهان و دندان طراحی و اجرا گردید. نتایج حاصل از مطالعه مروری در منابع و کتب اسلامی در قالب چهار گروه (۱) تعداد دفعات مسواک زدن، (۲) روش‌های مسواک زدن (۳) فواید مسواک زدن (۴) آثار، فواید و روش‌های دندان‌دندان تقسیم‌بندی و ارائه شد. توجه به این توصیه‌ها و ترویج سیره معصومین علیهم‌السلام در بین آحاد مردم، می‌تواند تأثیر مثبت و شگرفی در ارتقای سلامت دهان و دندان و کاهش هزینه‌های تحمیل شده بر جامعه داشته باشد. در زمینه بهداشت دهان و دندان، دین اسلام بر پیشگیری تأکید کرده است و آن را بر درمان ارجحیت داده است. علم امروزه دندانپزشکی نیز بر اصل پیشگیری استوار است که همسو با تعالیم دینی است. مقاله به شکل مروری و تحلیلی و گزینشی از احادیث معصومین علیهم‌السلام استخراج شده است.

واژه‌های کلیدی: اسلام، سیره معصومین علیهم‌السلام، بهداشت، دهان، دندان

مقدمه

در آیه ۸۰ از سوره شعرا، از حضرت ابراهیم علیه السلام نقل می‌کند که فرمود: «وَ إِذَا مَرَضْتُ فَبِهِمْ يَشْفِينِ»^۱. این سخن بدین معناست که طبیب واقعی خداست و طبابت کار 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 درمان‌کننده فقط خداوند متعال است. حضرت علی (ع) می‌فرماید: بزرگ‌ترین نعمت الهی سلامت جسم و بزرگ‌تر از آن سلامت جان است. همچنین خطرناک‌ترین بلاها، بیماری جسم و خطرناک‌تر از آن بیماری جان است.^۲ 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 بیماری‌ها و تأمین سلامت جامعه چه برنامه‌ای دارد؟ و به دیگر سخن طب در احکام و قوانین اسلامی چه جایگاهی دارد؟ بررسی متون اسلامی به روشنی نشان می‌دهد که یکی از اهداف اصلی و حکمت‌های مهم احکام و مقررات اسلامی، طب پیشگیرانه است. خداوند متعال در سوره مائده آیه ۱۶، تصریح می‌کند که قرآن و برنامه‌های نورانی و حیات‌بخش آن جامعه بشر را به راه‌های تأمین سلامت رهنمون می‌گردد: «يَهْدِي بِهٖ اللّٰهُ مَنۢ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ اِلَى النُّورِ بِاِذْنِهٖ وَيَهْدِيهِمْ اِلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ»^۳. همچنین در سوره نساء آیه ۱۳۴ می‌خوانیم که: «مَنْ كَانَ يَرِيْدُ ثَوَابَ الدُّنْيَا فَعِنْدَ اللّٰهِ ثَوَابُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَكَانَ اللّٰهُ؟»^۴ و بدین سان انسان می‌تواند با پیوند به خدا برنامه‌هایی که او برای زندگی بشر ارائه کرده به بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی دست یابد و نه تنها آخرت بلکه سلامت، سعادت و خوشبختی دنیای خود را نیز تأمین نماید. 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. با مروری بر منابع معتبر اسلامی نظیر قرآن کریم، نهج البلاغه، صحیفه سجادیه، نهج الفصاحه، وسایل الشیعه، بحارالانوار، طب النبی، طب الصادق و بسیاری از دیگر کتب اسلامی درمی‌یابیم که حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها در هر کدام 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؛ بنابراین اسلام برای بهداشت دهان ارزش زیادی قائل شده و به هر عملی که سلامت دندان‌ها را تأمین نماید دستور داده و تشویق نموده است و از هر چیزی که سلامت دندان‌ها را در معرض خطر قرار دهد بر حذر داشته است. باین‌وجود، هنوز هم جایگاه گفتارهای الهی در کتاب‌ها و مقالات علمی ما مسلمانان بسیار جزئی و نادر بوده و از این دستورات به نحو مؤثری در سلامت جسم بهره‌برداری نشده است؛ بنابراین در این پژوهش به بررسی سیره معصومین علیهم السلام در سفارش به بهداشت دهان و دندان می‌پردازیم.

^۱ شعرا، ۸۰.

^۲ حرانی، تحف العقول، ص ۲۰۸.

^۳ مائده: ۱۶.

^۴ نساء: ۱۳۴.

۱. روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر که به روش تحلیلی-توصیفی انجام یافته است با بهره‌گیری از منابع معتبر دینی حوزه‌های علمیه و مجلات پژوهشی و مراکز تحقیقاتی و نیز نرم‌افزارهای معتبر مراکز تحقیقاتی و نیز سایت‌های اینترنتی معتبر نگارش یافته‌هاست.

تعریف مفاهیم

سیره از کلمه «سیر»، بر وزن «فعله» و از ماده «سیر» به معنای رفتن است و خود کلمه سیره به معنای روش و رفتار و سنت و طریقت و هیئت هست.^۵ راغب اصفهانی سیره را به معنای حالتی دانسته که انسان یا غیر انسان بر آن حالت باشد.^۶ طریقی نیز، سیره را به طریقه، هیئت و حالت معنا کرده است.^۷ سیره اصلی است که دلالت بر گذشت و جریان دارد از «سار، یسیر، سیراً» و «سیر» به معنای سیر در روز و شب است. «سیره» روش در چیزی و به معنای سنت است، زیرا حرکت می‌کند و جریان می‌یابد.^۸

تعریف اصطلاحی سیره^۹

سیره از قرن اول و دوم هجری بین مسلمانان رایج گردید و ریشه عربی دارد و عبارت است از تداوم و استمرار سیرت و روش عملی مردم یا جمعی از آنان بر انجام دادن یا ترک کاری. از سیره در اصول فقه به‌عنوان یکی از راه‌های دستیابی به احکام شرع سخن به میان آمده است تا جایی که در باب‌هایی از فقه نیز در مورد احکام گوناگون، بدان استناد و استدلال کرده‌اند. سیره در اصطلاح به آن بخش از رفتار و روش عملی هر شخص گفته می‌شود که از حالت وحدت و یک‌بار یا چند بار محدود انجام گرفتن بیرون آمده باشد و به مرحله تکرار و مداومت رسیده باشد و به‌صورت یک سبک و روش درآمد باشد؛ بنابراین در معنای سیره گونه‌ای دوام و استمرار نهفته است. استمرار شیوه و روش، اگر در میان همه عقلا منظور باشد، این سیره را سیره عقلا و اگر همه مسلمانان یا پیروان مذهب و یا گروهی خاص از مسلمانان موردنظر باشد آن را سیره منتشره می‌نامند.^۱ سیره منتشره، از نظر حجیت به چهار صورت است:

مظفر سیره منتشره را به چهار قسم تقسیم نموده و سپس در مورد حجیت هر یک بحث کرده است:

^۵ ابن منظور، لسان العرب، ج ۶، ص ۳۹۹.

^۶ راغب اصفهانی، المفردات، ذیل واژه سیره.

^۷ طریقی، مجمع البحرین، ذیل واژه سیره.

^۸ ابن فارس، معجم مقاییس اللغة، ج ۳، ص ۱۲۰.

^۹ در مقاله «تجسم معنویت در سیره تربیتی پیامبر اعظم (ص)» در مجله فصلنامه (شماره ۱ بهار سال ۱۳۹۱) دین و خانواده، از نویسنده چاپ شده است.

^{۱۰} مظفر، اصول الفقه، ج ۲، ص ۱۶۱.

^{۱۱} حجیت سیره منتشره، به معنای صحت استناد و احتجاج به سیره منتشره در میان اهل شرع است. و این حجیت سیره منتشره مشروط به تحقق دو امر است: ۱. اثبات معاصر بودن سیره با زمان معصوم علیه‌السلام. ۲. عدم ردع معصوم علیه‌السلام از آن.

۱- سیره‌هایی که به‌طورقطع به زمان معصوم (ع) می‌رسد و خود معصوم (ع) هم به آن عمل نموده است، نظیر آنچه از شیخ طوسی نقل شده که مسلمانان در همه اعصار و قرون از زمان پیامبر (ص) و ائمه علیهم‌السلام تا امروز به خبر ثقه اعتماد کرده‌اند؛

۲- سیره‌هایی که به‌طورقطع به زمان معصوم (ع) می‌رسد و خود معصوم به آن عمل نکرده ولی آن را امضا نموده است؛

۳- سیره‌هایی که به‌طورقطع بعد از عصر معصومان علیهم‌السلام پیداشده و به دوران معصوم (ع) منتهی نمی‌شود (سیره‌های مستحده و نو پیدا) مثل برخی عادت‌ها هم چون مهریه‌های سنگین که امروزه در کشورهای اسلامی کم‌وبیش رایج است و منشأ اسلامی و دینی ندارد، بلکه بعضی از آن‌ها نیز برخلاف دین است؛

۴- سیره‌هایی که نسبت به آن‌ها شک وجود دارد که آیا به دوران معصوم (ع) می‌رسد و در حضور امام (ع) بوده یا خیر. اگر سیره مسلمانان از نوع اول و دوم باشد، بدون اشکال حجیت دارد و از موافقت معصوم (ع) کشف می‌کند، زیرا همان‌طور که اجماع قولی به‌تنهایی از رای معصوم (ع) کشف نموده و حجیت مستقل دارد، این نوع از اجماع عملی هم به‌طریق‌اولی کاشفیت داشته و حجت است.

ولی اگر سیره متشرعه از نوع سوم و چهارم باشد، ارزشی ندارد؛ همان‌گونه که آن دسته از اجماع‌های قولی که در زمان غیبت امام معصوم (ع) از راه قاعده لطف و حدس، منعقدشده است، ارزش ندارد، زیرا چنین اجماع‌ها و سیره‌هایی، حداکثر گمان آور و کاشف ظنی است و ظن غیر معتبر هم حجت نیست؛ «إِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئاً»^{۱۳}

۲. بررسی سیره معصومین علیهم‌السلام در سفارش به بهداشت دهان و دندان

۲-۱. استفاده از مسواک و فواید آن

مسواک درختچه‌ای است همیشه‌سبز که از خانواده «سالوادوراسه» هست و نام علمی آن سالوادورا پرسیکا و نام عمومی آن Miswak است. در کتب سنتی به آن اراک لقب داده می‌شود. ریشه این گیاه که چوبی مثل رشته‌های مسواک دارد، سابقاً به‌جای مسواک استفاده می‌شده است و علت نام‌گذاری آن به درخت مسواک نیز همین امر است. فیبرهای طولی آن را به‌آرامی بر روی دندان‌ها می‌کشند. با این عمل ضمن مسواک شدن دندان‌ها، مواد مختلف این چوب در بزاق حل شده و آثار مختلف آن در دهان، لثه و دندان‌ها اعمال می‌شود.^{۱۴}

در متون اسلامی در زمینه بهداشت دهان و دندان، بر استفاده از گیاه مسواک بسیار تأکید شده است. استفاده از مسواک سنتی است که به قبل از اسلام برمی‌گردد. پیامبر اکرم (ص) حامی استفاده از آن به‌عنوان پاک‌کننده دهان بودند و قوانین و احکام استفاده درست و مؤثر مسواک را بیان فرمودند. به همین دلیل طی صدها سال مسلمین از مسواک استفاده می‌کنند و این عمل نه‌تنها کمک به سلامت شخص می‌کند بلکه به‌عنوان یک سنت باقی‌مانده است.

امام صادق (ع) از رسول خدا (ص) نقل نموده است که زمانی که مردم دسته‌دسته مسلمان می‌شدند، قوم ازد از یمن به مدینه آمده و مسلمان شدند و این قوم قلب‌های رقیق و مهربان 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

^{۱۲} همان.

^{۱۳} یونس، ۶۳.

^{۱۴}Hattab FN. Meswak: the natural toothbrush. Journal of Clinical Dentistry. 1997;8:125-9

زمان جاهلیت دهان خود را با مسواک تمیز می‌نمودند.^{۱۵} رسول خدا (ص) در حدیثی دیگر فرمودند: دهان خود را پاکیزه کنید که راهی از راه‌های رسیدن به خداست.^{۱۶}

همچنین از پیامبر (ص) نقل شده است که: همواره جبرئیل مرا به مسواک کردن سفارش می‌نمود تا آنجا که فکر کردم آن را واجب کند؛ و به او (پیامبر) گفته شد چاره‌ای از مسواک کردن نیست، به خاطر اینکه سنتی است که جبرئیل آورده است. جبرئیل همیشه درباره مسواک نمودن به من سفارش نمود چندان که ترسیدم (از زیادی مسواک زدن) دندان‌هایم سائیده شود و یا از بین برود.^{۱۷}

پیامبر اکرم (ص) فرمودند: مسواک کردن دهان را پاکیزه و موجب رضایت پروردگار است.^{۱۸}

و فرمودند: مسواک زدن نصف ایمان است.^{۱۹}

حضرت امیر (ع) در حدیثی می‌فرماید: به‌درستی که دهان‌های شما راه‌های تلاوت قرآن است پس آن را با مسواک پاکیزه نگهدارید.^{۲۰}

همچنین مسواک زدن را اقتضای فطرت انسان دانسته است.^{۲۱}

دو رکعت نماز با دهان مسواک زده برابر با ۷۰ رکعت نماز هست.^{۲۲} اسلام همواره مسلمانان را به رعایت بهداشت جسم و روح سفارش فرموده است که رأس همه مباحث بهداشتی از دیدگاه اسلام بهداشت دهان و دندان هست.

این گفته پیامبر اکرم، تنها حدیث اولیای ما در توصیه مؤمنان به مسواک زدن نیست. پیامبر و ائمه ما جابجا در میان گفته‌های خود مسلمین را به رعایت بهداشت و نظافت توصیه کرده‌اند.

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: دندان‌ها که صاف و زیبایند واسطه جویدن غذا کثیف و آلوده می‌شوند و کم‌کم بوی دهان تغییر می‌یابد و ایجاد فساد در قوای دماغی می‌نماید. وقتی که انسان مسواک نماید فساد از بین می‌رود و دندان دومرتبه تمیز و پاکیزه می‌گردد.^{۲۳}

^{۱۵} قال الصادق علیه السلام: قال رسول الله صلى الله عليه و آله «لَمَّا دَخَلَ النَّاسُ فِي الدِّينِ أَفْوَاجاً، انْتَهَمُ الْأَرْدُ أَرْقَهَا قُلُوباً، وَأَعَدَّبَهَا أَفْوَاحاً. قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، هَذِهِ أَرْقَهَا قُلُوباً عَرَفْنَا، فَلِمَ صَارَتْ أَعَدَّبَهَا أَفْوَاحاً؟ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): لَمَّا دَخَلَ النَّاسُ فِي الدِّينِ أَفْوَاجاً انْتَهَمُ الْأَرْدُ أَرْقَهَا قُلُوباً، وَأَعَدَّبَهَا أَفْوَاحاً، قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ هَذَا أَرْقَهَا قُلُوباً عَرَفْنَا فَلِمَ صَارَتْ أَعَدَّبَهَا أَفْوَاحاً؟ قَالَ: لِأَنَّهَا كَانَتْ تَسْتَاكُ فِي الْجَاهِلِيَّةِ». صدوق، من لا يحضره الفقيه، ج ۱، ص ۵۳.

^{۱۶} «طَيَّبُوا أَفْوَاحَكُمْ بِالسُّوَاكِ؛ فَإِنَّهَا طُرُقُ الْقُرْآنِ» متقی هندی، کنز العمال ج ۱ ص ۳۰۰.

^{۱۷} فرمودند: «وَمَا أَتَانِي صَاحِبِي جِبْرَائِيلُ (ع) إِلَّا أَوْصَانِي بِالسُّوَاكِ حَتَّى حَشِيْتُ أَنْ أُحْفِيَ مَقَادِمَ قَمِي» صدوق، من لا يحضره الفقيه، ج ۱، ص ۵۲.

^{۱۸} «السُّوَاكُ مَطَهْرَةٌ لِلْفَمِّ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ وَ مَجْلَاةٌ لِلْبَصَرِ» هندی، کنز العمال، ج ۱، ص ۶۰۲.

^{۱۹} «السُّوَاكُ نِصْفُ الْإِيمَانِ» نهج الفصاحه ج ۲ ص ۵۶۸.

^{۲۰} «إِنَّ أَفْوَاحَكُمْ طُرُقُ الْقُرْآنِ، فَطَيَّبُوهَا بِالسُّوَاكِ» صدوق، من لا يحضره الفقيه، ج ۱، ص ۵۳.

^{۲۱} «السُّوَاكُ مِنَ الْفَطْرَةِ» نهج الفصاحه،

^{۲۲} «رَكَعَتَانِ بِسُّوَاكٍ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِينَ رَكَعَةً بِغَيْرِ سُّوَاكٍ» نهج الفصاحه ج ۲ ص ۵۶۸.

^{۲۳} «إِنَّ الْإِنْسَانَ وَ هِيَ جَوْهَرَةٌ صَافِيَةٌ يَتَلَوَّثُ بِصُخْتِهِ مَضْنُ الطَّعَامِ فَيَغْيِرُ بِهَا رَائِحَةَ الْفَمِّ وَ يَتَوَلَّدُ مِنْهَا الْفُسَادُ فِي الدِّمَاغِ. فَإِذَا اسْتَاكَ زَالَ عَنْهَا الْفُسَادُ وَ عَادَتْ إِلَى أَصْلِهَا» صدوق، من لا يحضره الفقيه، ج ۱، ص ۵۳.

پیامبر خدا (ص) فرمودند: دندانهای خود را خلال کنید که آن از نظافت است و نظافت از ایمان است و ایمان با صاحب خود در بهشت است.^{۲۴}

از حضرت امام رضا (ع) روایت شده که فرمود: مسواک کردن بینایی را زیاد می‌کند، مو را می‌رویاند و آبریزش چشم را برطرف می‌کند.^{۲۵}

و از حضرت صادق (ع) نقل شده که فرمود: بعد از غذا دندان‌ها را خلال کنید که موجب سلامت دهان و دندان‌ها و جلب روزی است.

و از آن حضرت سؤال شد: آیا این افراد را که می‌بینید مردم‌اند؟ حضرت فرمود: آن‌هایی را که سورک نمی‌زنند از جمعیت مردم حذف کن به حساب نیاور.^{۲۶}

حتی از نوع مسواک زدن و از چه موادی استفاده شود در روایات مشاهده می‌شود.^{۲۷}

امام موسی کاظم (ع) فرمود: همانا شیعه ما از ۴ چیز بی‌نیاز نیست، سجاده‌ای 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.^{۲۸}

امام صادق (ع) می‌فرماید: جبرئیل با مسواک و خلال و حجامت بر پیامبر نازل شد. همچنین از ایشان نقل شده است که در مسواک ۱۲ نوع فایده وجود دارد: از سنت است (از پیامبر به ما رسیده است). دهان انسان را پاکیزه و نظیف می‌گرداند. باعث روشنایی دیدگان انسان می‌شود. موجب رضایت و خشنودی حق تعالی قرار می‌گیرد. رنگ دندان را سفید و درخشان می‌کند. بوی بددهان و رنگ زرد دندان را می‌زداید. باعث تقویت و استحکام لثه می‌گردد. میزان اشتها غذا را در شما افزایش می‌دهد. بلغم را از بین می‌برد. باعث افزایش و تقویت ذهن و حافظه می‌گردد. پاداش و ثواب حسنات و اعمال‌تان را ۲ برابر می‌کند. فرشتگان الهی از این کار شما مسرور و خوشحال و خرسند می‌گردند.^{۲۹}

آموزه‌های طب اسلامی و سفارش معصومین علیهم‌السلام در خصوص رعایت بهداشت دهان و دندان باعث استفاده گسترده از این گیاه در بین کشورهای اسلامی شده است. پوسیدگی کمتر دندان در بین مصرف‌کنندگان این چوب، گروهی از محققان را برانگیخته تا به بررسی آزمایشگاهی اثرات و فواید متفاوت این گیاه بپردازند. آثار ضد میکروبی و ضد پلاک پودر چوب اراک با

^{۲۴} «تَخَلَّلُوا فَإِنَّهُ مِنَ النَّظَافَةِ وَ النَّظَافَةُ مِنَ الْإِيمَانِ وَ الْإِيمَانُ مَعَ صَاحِبِهِ فِي الْجَنَّةِ» نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۶، ص ۳۱۶.

^{۲۵} «تَخَلَّلُوا عَلَى إِثْرِ الطَّعَامِ فَإِنَّهُ مَصْحَبَةٌ لِلْفَمِّ وَ النَّوَاجِذِ وَ يَجْلِبُ الرِّزْقَ عَلَى الْعَبْدِ» مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۴۳۶.

^{۲۶} «السِّوَاكُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَ يُنْبِثُ الشَّعْرَ وَ يَذْهَبُ بِالذَّمَعَةِ» مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۱۳۷.

^{۲۷} «لَمَّا سُئِلَ آتَرَى هَذَا الْخَلْقَ كُلَّهُ مِنَ النَّاسِ؟ قَالَ: أَلْقَى مِنْهُمْ التَّارِكَ لِلسِّوَاكِ» مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۱۲۸.

^{۲۸} قال الرضا (ع) «لا تخللوا بغود الرُّمَانِ وَ لَا بقضيب الريحان فانهما يجرکان عرق الجُذام» با چوب درخت انار و شاخه های ریحان خلال نکنید زیرا این هر دو سبب تحریک رگ جذام اند. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۱۳۵.

^{۲۹} «بَعْضُ أَصْحَابِ أَبِي الْحَسَنِ مُوسَى بْنُ جَعْفَرٍ ع قَالَ دَخَلْتُ إِلَيْهِ فَقَالَ لَا تَسْتَعْنِي شَيْعَتُنَا عَنْ أَرْبَعِ خُمُرَةٍ يُصَلِّي عَلَيْهَا وَ خَاتِمٍ يَتَخَتَّمُ بِهِ وَ سِوَاكِ يَسْتَاكُ بِهِ وَ سُبْحَةٍ مِنْ طِبْنِ قَبْرِ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع فِيهَا ثَلَاثٌ وَ ثَلَاثُونَ حَبَّةً مَتَى قَلْبُهَا ذَاكِرٌ اللَّهُ كُتِبَ لَهُ بِكُلِّ حَبَّةٍ أَرْبَعُونَ حَسَنَةً وَ إِذَا قَلْبُهَا سَاهِيًا يَغْتَبُثُ بِهَا كُتِبَ لَهُ عَشْرُونَ حَسَنَةً» طوسی، تهذیب الاحکام، ج ۶، ص ۷۵.

^{۲۹} «نَزَلَ جِبْرَائِيلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ بِالسِّوَاكِ وَ الْحِجَامَةِ وَ الْخَلَالِ» کلینی، کافی، ج ۶، ص ۳۷۶.

^{۳۰} «فِي السِّوَاكِ اثْنَا عَشْرَةَ خَصْلَةً: هُوَ مِنَ السَّنَةِ وَ مَطَهْرَةٌ لِلْفَمِّ وَ مَجْلَةٌ لِلْبَصَرِ وَ يُرْضِي الرَّحْمَنَ وَ يُبَيِّضُ الْأَسْنَانَ وَ يَذْهَبُ بِالْحَفْرِ وَ يَشُدُّ اللَّيْثَةَ وَ يُشْهِي الطَّعَامَ وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَ يَزِيدُ فِي الْحَفِظِ وَ يُضَاعَفُ بِهِ الْحَسَنَاتُ وَ تَقْرُحُ بِهِ الْمَلَانِكَةُ» عسکری، طب الرضا و طب الصادق، ج ۱، ص ۴۷ و صدوق، الخصال، ص ۵۳/۴۸۱.

بهترین فرم خمیردندانهای تجاری، یکسان بوده و در سالهای اخیر، بسیاری از کارخانههای داروسازی، اقدام به تهیه خمیردندان و قطرههای دهان شویه ای که حاوی عصاره ریشه و ساقههای چوب اراک هست، نمودهاند. همچنین کاهش پلاک باکتریال بر روی دندانها را در هنگام استفاده از گیاه مسواک، کارآمدتر از مسواک صنعتی Oral-B ذکر شده است. محققین علت این مساله را وجود خاصیت تمیزکنندگی فیزیکی گیاه مسواک و افزایش ترشح بزاق ناشی از مواد محتوی در گیاه پرسیکا دانستهاند.^{۳۱}

تأثیر مسواک زدن در کاهش حافظه که می‌توان نوع شدید آن را در بیماری آلزایمر مشاهده نمود، نیز مورد کاوش محققان زیادی بوده است. در سالهای اخیر، محققین بهداشت دهانی ضعیف را به‌عنوان یک عامل خطرزای ناشناخته در بروز بیماری آلزایمر معرفی کرده‌اند. نتایج به‌دست‌آمده از این مطالعات گویای این واقعیت است که بهداشت دهانی ضعیف و به دنبال آن، پوسیدگی، بیماری‌های لثه و از دست رفتن دندان می‌توانند منجر به تغییر در رژیم غذایی، سوءتغذیه و پاسخ‌های التهابی شوند و به‌نوبه خود با نقص شناختی و بیماری آلزایمر همراه شوند.^{۳۲}

۲-۲. دفعات مسواک نمودن

در مورد دفعات مسواک زدن، احادیث مختلفی وجود دارد. برخی از احادیث به مسواک زدن دندانها قبل از نمازهای پنج‌گانه (۵ نوبت در شبانه‌روز) توصیه می‌کنند. حداقل دفعات اشاره‌شده نیز یک‌بار در روز بود.

جدول: تعداد دفعات توصیه‌شده برای مسواک زدن در سیره معصومین (علیهم‌السلام)

ردیف	منبع حدیث	متن حدیث	تعداد پیشنهادی
۱	امام رضا (علیه‌السلام)	حضرت رضا (علیه‌السلام) ظرفی داشت که در آن پنج مسواک بود و بر هر کدام از مسواک‌ها نام یکی از نمازهای پنج‌گانه (در طول شبانه‌روز) نوشته بود که وقت هر نمازی که می‌رسید با یکی از آنها مسواک می‌نمود	۵
۲	پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌و آله و سلم)	بر تو باد مسواک زدن هنگام وضو برای هر نماز	۵
۳	پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌و آله و سلم)	اگر بر اتم دشوار نبود هرآینه به آنها فرمان می‌دادم که با هر نماز مسواک بزنید	۵
۵	پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌و آله و سلم)	حضرت هر شب ۳ بار مسواک می‌زدند یک‌بار قبل از خواب و یک‌بار چنانچه از خواب برای دعا بیدار می‌شدند و یک‌بار دیگر قبل از خروج برای نماز صبح	۳

^{۳۱}Hattab FN. Meswak: the natural toothbrush. Journal of Clinical Dentistry; vol8:125-9

^{۳۲}Noble JM, Scarmeas N, Papapanou PN. Poor oral health as a chronic, potentially modifiable dementia risk factor: review of the literature. Current neurology and neuroscience reports;13(10):384.

		آله و سلم)	
۳	پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) در هنگام شب ۳ بار مسواک می نمود، 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)	امام صادق (علیه السلام)	۶
۳	همانا که او (پیامبر اکرم ص) نمی خوابید مگر اینکه چوب مسواک را بالای سرش می گذاشت و هنگامی از خواب بلند می شد (قبل از هر کاری ابتدا) مسواک می کرد. او (پیامبر) هر شب ۳ مرتبه مسواک می نمود و با چوب درخت اراک مسواک می نمود که جبریل به او فرمان داده بود.	امام باقر (علیه السلام)	۷
۲	حضرت علی (علیه السلام) از پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) نقل فرمود: هر کس که در روز یکبار 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	حضرت علی (علیه السلام)	۸
۱	مسواک زدن را هر سه روز یکبار ترک نکن حتی اگر فرصت نداشتی مگر آنکه یکمرتبه آن را بر دندانها بکشی	امام باقر (علیه السلام)	۹

حضرت رضا (ع) ظرفی داشت که در آن پنج مسواک بود و بر هر کدام از مسواکها نام یکی از نمازهای پنجگانه (در طول شبانه روز) نوشته بود که وقت هر نمازی که می رسید با یکی از آنها مسواک می نمود.^{۳۳} امروزه نیز توصیه می شود که افراد چند مسواک داشته باشند و به صورت چرخشی از آنها استفاده کنند. دلیل این امر لزوم خشک بودن مسواک است، زیرا مسواکهای مرطوب می توانند به راحتی آلوده شوند، اما خشک بودن آنها شرایط را برای رشد باکتریها، نامساعد می کند. اگر به صورت چرخشی از چند مسواک استفاده شود، فرصت کافی برای خشک شدن مسواک تا زمان استفاده بعدی فراهم می شود.

در حدیثی از امام صادق (ع) آمده که فرمود: مسواک نمودن در هنگام سحر قبل از وضو از سنت است.^{۳۴} امام صادق (ع) در حدیثی دیگر فرمودند: روایت است که پیامبر خدا (ص) در هنگام شب ۳ بار مسواک می نمود، یکبار قبل از اینکه برای خوابیدن به رختخواب برود، بار دوم پس از بیدار شدن برای اقامه نماز شب و بار سوم قبل از بیرون رفتن برای اقامه نماز صبح (در مسجد).^{۳۵}

در مورد دفعات مسواک زدن باید گفت که اندیشمندان حوزه دندانپزشکی، تأکید بر تمیز کردن مداوم و منظم دندانها به منظور کاهش پلاک تجمع یافته بر آنها دارند. هر چند در طی سالیان گذشته، توصیه دندانپزشکان به مسواک زدن بعد از

^{۳۳} «كَانَ لِلرَّضَا (ع) خَرِيْطَةٌ فِيْهَا خَمْسَ مَسَاوِيْكَ، مَكْتُوبٌ عَلَي كُلِّ وَاحِدٍ مِنْهَا اِسْمُ صَلَاةٍ مِنَ الصَّلَاةِ الْخَمْسِ، يَسْتَاكُ بِهَا عِنْدَ تِلْكَ الصَّلَاةِ طَبْرَسِي، مَكْرَمِ الْاِخْلَاقِ، ص ۵۰.

^{۳۴} «إِنَّ السَّوَاكَ فِي السَّحْرِ قَبْلَ الوُضُوءِ مِنَ السُّنَّةِ.» صدوق، من لا يحضره الفقيه، ج ۱، ص ۴۸۰.

^{۳۵} «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ إِذَا اسْتَاكَ اسْتَاكَ عَرَضًا وَكَانَ يَسْتَاكُ كُلَّ لَيْلَةٍ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ: مَرَّةً قَبْلَ نَوْمِهِ وَ مَرَّةً إِذَا قَامَ مِنْ نَوْمِهِ إِلَى وَرْدِهِ وَ مَرَّةً قَبْلَ خُرُوجِهِ إِلَى صَلَاةِ الصُّبْحِ» بحار الأنوار، ج ۷۶، ۱۳۵، ص ۴۷.

هر وعده غذایی بود، اما مطالعات جدید نشان داد که اگر پلاک به‌طور کامل حتی به‌صورت یک روز در میان یعنی هر ۴۸ ساعت برداشته شود، هیچ اثر زیانباری در حفره دهان رخ نخواهد داد. با این وجود، تعداد کمی از افراد قادر به برداشت کامل پلاک دندانی هستند؛ بنابراین تکرار دفعات مسواک زدن در طول روز از اهمیت زیادی برخوردار است. این مسواک زدن‌های مکرر، تمیزی دندان‌ها و شیارهای لثه‌ای را به حداکثر می‌رساند. البته بدیهی است که افراد با شرایط متفاوت دندانی، لثه‌ای و رژیم غذایی، نیازهای بهداشتی متفاوتی دارند و بنابراین تعداد دفعات مسواک زدن در افراد مختلف، می‌تواند متفاوت باشد.^{۳۶}

امام رضا (ع) فرمود: اگر مسواک نمودن به‌اندازه و همراه با اعتدال باشد، دندان‌ها را جلا می‌دهد، بوی دهان را خوش می‌سازد، لثه را تقویت می‌کند و مالش می‌دهد و در برابر پوسیدگی مفید است؛ اما انجام بیشتر از اندازه آن، دندان‌ها را نازک کرده و باعث ضعف بن دندان می‌گردد.^{۳۷} در واقع مسواک زدن بیش از اندازه و با شدت زیاد سبب سایش مینای دندان و بروز حساسیت دندان‌ها و احساس ناراحتی در افراد می‌شود. این مسئله به‌ویژه در افرادی که بهداشت دهانی خوبی دارند و بیشتر از دو بار در روز مسواک می‌زنند، بیشتر دیده می‌شود که علت عمده آن استفاده نادرست از مسواک است. علاوه بر سایش دندانی، تحلیل لثه نیز متعاقب استفاده زیاد و نادرست از مسواک ممکن است ایجاد شود. تحلیل لثه به معنی پایین آمدن سطح لثه و نمایان شدن ریشه دندان است که علاوه بر ایجاد حساسیت دندانی بیشتر، تمیز کردن دندان و بافت لثه‌ای را دشوار می‌سازد.

و این سفارش اسلام جهت نظافت دهان و دندان قابل‌ستایش است که امام صادق (ع) فرمود: اگر مسواک کردن مقدور نبود لاقل، بعد از غذا زبان را دور دهان بگردان، هرچه با زبان درآمد فروبر و آنچه را با خلال بیرون آوردی از دهان بیرون افکن.^{۳۸}

۲-۳. روش مسواک زدن

رسول خدا (ص) فرمود: به‌صورت عرضی (در عرض دهان یا از روی لثه به دندان) مسواک بزنید و به‌صورت طولی مسواک نزنید.^{۳۹} روش صحیح مسواک زدن که امروزه توصیه می‌شود نیز به‌صورت عمودی است و از مسواک زدن افقی پرهیز می‌شود چراکه باعث سایش دندان‌ها یا تحلیل لثه می‌شود.

اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان در اسلام تا آنجاست که برای مواقعی که مسواک در دسترس فرد نباشد، هم چاره اندیشیده و انگشتان دست را در حکم مسواک معرفی می‌کند. رسول خدا (ص) فرموده‌اند: اگر مسواکی نباشد، انگشتان نیز در حکم مسواک‌اند؛ و یا از امام باقر (ع) نقل شده است: کمترین حد و مقدار مسواک آن است که با انگشت خویش دندان‌ها و لثه را مالش دهی.^{۴۰}

^{۳۶}Harris N, Garcia-Godoy F, Nielsen Nathe Ch. Primary preventive dentistry. 8th ed. The United States of America: Pearson; P. 54, 64, 135

^{۳۷} «الْإِكْتَارُ مِنْهُ يَرْقُ الْأَسْنَانَ وَ يُرْغِزُهَا وَ يُضَعِّفُ أُصُولَهَا» نوری، مستدرک الوسائل ج ۱ ص ۳۶۹. بحار الأنوار ج ۵۹ ص ۳۱۷.

^{۳۸} «مَا أَدْرَتْ عَلَيْهِ لِسَانِكَ فَأَخْرَجْتَهُ فَابْلَعُهُ وَ مَا أَخْرَجْتَهُ بِالْخَلَالِ فَارْمِ بِهِ» صدوق، من لا يحضره الفقيه ج ۳، ص ۳۵۷.

^{۳۹} «اسْتَأْكُوا عَرْضاً وَ لَا تَسْتَأْكُوا طُولاً» ابن اشعث، الجعفریات، ص ۱۵.

^{۴۰} کلینی، کافی، ج ۳، ص ۲۳.

امروزه ثابت شده که ماساژ لثه سبب افزایش ضخامت لثه و بهبود در گردش خون شده و خون بیشتری در اطراف لثه جریان پیدا می‌کند. در نتیجه تغذیه لثه بهتر و کامل‌تر انجام می‌گیرد و این خود در سلامتی لثه خیلی مؤثر است.^{۴۱}

۴-۲. خلال دندان و تمیز کردن ناحیه بین‌دندانی

شاید خلال دندان قدیمی‌ترین وسیله‌ای باشد که انسان برای رعایت بهداشت دهان از آن استفاده می‌کرده است. در یک کتاب خطی بابلی که تاریخ آن به ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد برمی‌گردد، از خلال دندان به‌عنوان تمیزکننده دندان‌ها یاد شده است.^{۴۲}

مطالعات جدید به‌روشنی بیان می‌دارند که پوسیدگی دندانی در بیشتر موارد از نواحی بین‌دندانی منشأ می‌گیرد. بدین ترتیب برداشتن باقی‌مانده‌های غذایی از این نواحی به‌طور قابل‌توجهی مهم‌تر از سایر نواحی است، چراکه معمولاً التهاب و پوسیدگی از ناحیه بین‌دندانی شروع می‌شود. امروزه از وسایل زیر جهت رعایت بهداشت فضاهای بین‌دندانی استفاده می‌شود: نخ دندان، خلال دندان، مسواک بین‌دندانی، وسایل شستشوی دهان با فشار آب و غیره.^{۴۳} اگر سیره معصومین نیز بر این مساله مهم تأکید شده است. حضرت پیامبر (ص) به حضرت علی (ع) فرمود: ای علی، خلال نمودن دندان، تو را در بین ملائکه خداوند محبوب و دوست‌داشتنی می‌گرداند، زیرا فرشتگان الهی از بوی دهان کسی که پس از خوردن غذا خلال ننماید رنجیده و آزرده‌خاطر می‌شوند.^{۴۴} همچنین از ایشان نقل شده است که: خلال نمائید چون لثه و دندان‌های کنار آن را سالم نگه می‌دارد. همچنین فرمود: بعد از خوردن غذا خلال کنید که سلامتی دهان و دندان در آن است.^{۴۵}

امام کاظم (ع) نیز فرمود: جبرئیل خلال را از آسمان و با دست راستش و با شاهد و قسم (از طرف خداوند) بر پیامبر نازل نمود.^{۴۶}

نهی از استفاده بعضی از انواع مسواک‌ها

امام رضا (ع) فرمود: با چوب درخت انار و با ساقه ریحان خلال نکنید، زیرا آن دو رگ جذام را به حرکت درمی‌آوردند و پیامبر با هر چیزی خلال می‌کرد به‌غیر از چوب خرما و نی.^{۴۷}

پیامبر (ص) از خلال کردن با چوب انار و مورد و نی نهی کرد و فرمود سبب هیجان زن خوره می‌شود.^{۴۸}

^{۴۱}Dorothy A. Perry. Plaque Control for the Periodontal Patient. in Carranza's Clinical Periodontology, Elsevier Saunders. 11th ed; p 460.

^{۴۲}Torabi SH. dentistry in Islam, Tehran dental faculty [undergraduate thesis] No: 1387. Tehran]: 1971-72.

^{۴۳}Dorothy A. Perry. Plaque Control for the Periodontal Patient. in Carranza's Clinical Periodontology, Elsevier Saunders. 11th ed. p 460.

^{۴۴} حرانی، تحف العقول عن الرسول، ص ۲۰۸ و بحار الأنوار، ج ۷۷، ص ۶۷، ح ۶.

^{۴۵} کلینی، کافی، ج ۶، ص ۳۷۶ و إحقاق الحق، ج ۱۲، ص ۲۸۳.

^{۴۶} طبرسی، مکارم الأخلاق، ج ۱، ص ۳۲۹.

^{۴۷} قال الرضا (ع) «لا تخلو بعود الرُّمَّانِ وَ لا بقضيب الریحان فانهما یحرکان عِرْقَ الْجُدَامِ» با چوب درخت انار و شاخه‌های ریحان خلال نکنید زیرا این هر دو سبب تحریک رگ جذام اند. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۶، ص ۱۳۵.

امروزه اعتقاد بر این است که خلال دندان نباید ترکیباتی مانند تانن و مواد مشابه آن را داشته باشد، چراکه این امر سبب تحریک لثه و التهاب آن می‌گردد. به‌عنوان مثال چوب درخت انار که حاوی مقدار بسیار زیادی تانن است برای خلال دندان هرگز مناسب نیست. البته شاید یکی از دلایل دیگری که خلال کردن با بعضی از چوب‌ها مانند چوب نی و یا چوب درخت انار را نهنی نموده‌اند، به سبب سفت‌وسخت بودن جنس این چوب‌ها هست که باعث آزردن نمودن بافت لثه و همچنین سایش در ناحیه بین‌دندانی و مضر بودن برای خود بافت دندان در اثر استفاده مکرر از آن باشد.^{۴۹}

پیامبر خدا (ص) فرمودند: خلال کردن با درخت گز سبب فقر می‌شود.^{۵۰}

نتیجه‌گیری

توجه به سیره معصومین علیهم‌السلام می‌تواند تأثیر مثبتی در ارتقای سلامت دهان و دندان جوامع اسلامی داشته باشد. در دین اسلام رعایت بهداشت و پیشگیری از بیماری‌ها به‌خصوص در مورد سلامت دهان و دندان، بر درمان مقدم شمرده شده است. بیشتر دستورات دینی در این زمینه نیز بر این اصل استوار هستند. در کلمات معصومین علیهم‌السلام مکرراً به‌ضرورت تقدم پیشگیری قبل از وقوع بیماری‌ها تأکید شده است. اسلام ضمن ایجاد انگیزه در کشف و درمان بیماری‌ها از مصرف بیجای شیوه‌های درمانی در موارد غیرضروری افراد را بر حذر می‌دارد و درعین‌حال کوشش‌ها را به‌سوی شناخت و کاربرد شیوه‌های پیشگیری سوق می‌دهد. در علم نوین دندانپزشکی هم رعایت بهداشت دهان و دندان و پیشگیری از بیماری‌ها از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و این نشانگر همسوئی و هم‌کلامی دین و علم است که همدیگر را نقض نکرده‌اند، بلکه باگذشت زمان و به دست آمدن یافته‌ها و کشفیات جدید، روزبه‌روز حکمت و دلایل دستورات دینی مشخص گردیده است.

بر اساس نتایج مطالعه حاضر و با توجه به کمبود مطالعات مرتبط با دستورات بهداشتی دینی در زمینه دهان و دندان، لازم است تا محققین کشورهای اسلامی با الهام از دستورات دینی، مطالعات آزمایشگاهی و بالینی در جهت ارتقای کیفیت مراقبت‌های بهداشتی و درمانی طراحی و اجرا نمایند. همچنین ذکر اهمیت رعایت بهداشت دهان و دندان در تعالیم دینی و آشنا نمودن عموم جامعه با احادیث و توصیه‌های موجود در این زمینه و در کنار آن بیان یافته‌های نوین دندانپزشکی که منطبق بر توصیه‌های دینی هستند، بدون تردید عامل انگیزشی قوی برای تغییر رفتار و فرهنگ‌سازی در بین عموم مردم خواهد بود. از طرفی بررسی این تعالیم دینی می‌تواند بستری برای پژوهش‌های نوین و ارتقا کیفیت بهداشتی و درمانی باشد.

^{۴۸} نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ص «عَنِ التَّخْلُلِ بِالرُّمَانِ وَ الْأَسِّ وَ الْقَصَبِ وَ هُنَّ يُحَرِّكُنَّ عِزْقَ الْأَكِلَةِ» المحاسن، برقی، ج ۲، ص ۵۶۴.

^{۴۹} Dorothy A. Perry. Plaque Control for the Periodontal Patient. in Carranza's Clinical Periodontology, Elsevier Saunders. 11th ed. p 460.

^{۵۰} «التَّخْلُلُ بِالطَّرْفَاءِ يُورِثُ الْفَقْرَ» صدوق، خصال، ج ۲، ص ۵۰۵.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه مهدی الهی قمی: تهران، انتشارات پیراسته.
- نهج البلاغه، ترجمه حسین انصاریان، تهران: پیام آزادی، ۱۳۸۶.
- ابن اشعث، محمد بن محمد، جعفریات، تهران، مکتبه نینوا الحدیثه، بی تا.
- ابن فارس، احمد، معجم المقاییس اللغة، مکتب الاعلام الاسلامی، قم، بی تا.
- ابن منظور، جمال الدین، لسان العرب، بیروت: دار صادر چاپ سوم، ۱۴۱۴ هـ ق.
- برقی، احمد بن محمد، المحاسن، قم، دارالکتب الاسلامیه، بی تا.
- حرّانی، شیخ ابو محمد، تحف العقول عن آل الرسول، ترجمه صادق حسن زاده، چاپ دهم، قم: انتشارات آل علی، ۱۳۸۷.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، دمشق، دارالعلم الدار الشامیه، ۱۴۱۵ ق
- پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، تهران، دنیای دانش، ۱۳۸۲.
- شوشتری، قاضی نورالله، احقاق الحق، قم، کتابخانه، آیت الله نجفی، ۱۴۰۹.
- صدوق، محمد بن علی، من لایحضره الفقیه، بیروت، دارالاضواء، ۱۴۰۵.
- صدوق، محمد بن علی، ثواب الاعمال، قم، کوثر، ۱۳۸۲.
- صدوق، محمد بن علی، الخصال، قم، جامعه مدرسین، چاپ اول، ۱۴۰۳.
- صمد زاده، حمید، سلامت دهان و دندان، تهران، سازمان چاپ محرر، ۱۳۸۴ هـ ش.
- طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، قم، شریف الرضی، بی تا.
- طریحی، فخرالدین محمد، مجمع البحرین، تهران، مکتبه المرتضویه، ۱۳۷۵.
- طوسی، محمد بن حسن، تهذیب الاحکام، تهران، صدوق، ۱۴۱۷.
- طوسی، محمد بن حسن، الامالی، قم، دارالثقافه، ۱۴۱۴.
- عسگری، مرتضی، طب الرضا و طب الصادق، تهران، فؤاد، ۱۳۶۶.
- غلامی، غلامعلی، چهل حدیث در مورد بهداشت دهان و دندان، تهران: انتشارات شایان نمودار، ۱۳۹۲ هـ ش.
- کلینی رازی، ابوجعفر محمد بن یعقوب بن اسحاق، اصول کافی، علمیه اسلامیه، تهران، ۱۳۶۹.
- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ هـ ق.
- مظفر، محمدرضا، اصول الفقه، قم، دفتر تبلیغات، ۱۳۷۰.
- نوری، حسین، مستدرک الوسائل، بیروت، مؤسسه آل البيت، ۱۴۰۸.
- هندی متقی، علا الدین، کنز العمال، کنز العمال، بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۹.

منابع انگلیسی

- . Dorothy A. Perry. Plaque Control for the Periodontal Patient. in Carranza's Clinical Periodontology, Elsevier Saunders. 11th ed. 2012