

# مروری بر حفظ سلامتی دندان و بیماری‌های دهان از دیدگاه طب سنتی ایران

مجید امتیازی<sup>الف</sup>، فاطمه اولیاء<sup>ب</sup>، سید کاظم کاظمینی<sup>ج\*</sup>

<sup>الف</sup> استادیار طب سنتی دانشکده طب سنتی اردکان، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد  
<sup>ب</sup> استادیار بیماری‌های دهان و فک و صورت دانشکده دندانپزشکی یزد، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد  
<sup>ج</sup> دستیار تخصصی طب سنتی اردکان، دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

## چکیده

**سابقه و هدف:** بیماری‌های دهان و دندان به عنوان وضعیتی شایع و موثر در سلامت بدن میباشند که تأثیرات آنها بر بیماری‌های مثل دیابت و سکتته قلبی اثبات شده است. حفظ سلامتی که در منابع طب سنتی ایران از آن بعنوان حفظ الصحه نام برده شده است از مهمترین اصول درمانی در طب سنتی است. به گونه ای که ابو علی سینا درطب عملی حفظ سلامتی را مقدم بر درمان شمرده است. در این مقاله به بحث پیرامون نگرش طب سنتی به دندان، حفظ سلامتی آن و برخی بیماری‌های آن با رویکرد پیشگیری و بیان معادل های آنها در دندانپزشکی نوین پرداخته شده است.

**مواد و روشها:** در این مقاله مروری سعی شده است با استفاده از منابع معتبر طب سنتی ایران شامل قانون ابن سینا، طب اکبری، ذخیره خوارزمشاهی و خلاصه الحکمه و مقالات چاپ شده در سایتهای معتبر علمی اطلاعات تلفیقی ازدندان، بیماری‌های دهان و دندان و حفظ سلامتی آن در طب سنتی و نوین استخراج گردد.

**نتیجه گیری:** علی رغم پیشرفتهای بسیار زیادی که امروزه در طب نوین انجام شده است، دانشمندان رویکرد پیشگیری از بیماریها را موفقتر و موثرتر از درمان آنها میدانند که این حرف تاییدی بر رویکرد دیرین طب سنتی از سالیان پیش تا کنون است.

**کلید واژه‌ها:** دندان، حفظ سلامتی، طب سنتی.

تاریخ دریافت: تیر ۹۴

تاریخ پذیرش: بهمن ۹۴

## مقدمه:

شرایط رفاهی بی نظیری را برای انسان به ارمغان آورده است، اما موضوع سلامتی و حفظ تندرستی همچنان از مهم ترین موضوعات زندگی بشر به شمار می رود و بی گمان، به علت عدم تغییر در ساختار آناتومی و فیزیولوژی بشر، مبانی و اصول سلامتی و حفظ تندرستی نیز با گذشت زمان تغییر نیافته است (۱).

حفظ سلامتی را می توان مجموعه دستورهای ضروری در حفظ تندرستی و بهداشت دانست که شامل مبحث پیشگیری هم می شود (۲).

در طول تاریخ، همواره اندیشمندان تلاش کرده اند تا مرزی میان دو گستره بیماری و سلامتی، ترسیم کنند. اگرچه آمیختگی این دو آنچنان است که در تاریخ تفکر بشری هیچ تعریفی، حد فاصل آن را مشخص نکرده است.

این عدم در تمایز میان سلامتی و بیماری از نقاط عمده ضعف علوم پزشکی محسوب می شود. زیرا گروهی بر آنند تا از مرزهای شکننده تعاریف امروزی حفاظت کنند و گروهی در پی آنند تا از حقایقی در زیر پوسته نازک تعاریف موجود پرده بردارند. اگرچه دستاوردهای علمی و تکنولوژیکی کنونی،

اصطلاحات غیر رایج و ناآگاهی دانش آموختگان فعلی به این اصطلاحات، باعث شده است که از این میراث غنی کمتر استفاده شود (۵).

بیماری‌های دهان و دندان از شایع‌ترین و دامن‌گیرترین بیماری‌های بشر است (۶). سازمان بهداشت جهانی، بهداشت دهان را یک امر واجب و بخشی از سلامت عمومی در تمام عمر دانسته و بیان می‌دارد که بهداشت ضعیف دهان و بیماری‌های درمان نشده دهانی می‌تواند تأثیر عمیقی بر کیفیت زندگی بگذارد (۷). علاوه بر آن برخی از بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و برخی خصوصیات ذهنی مثبت از خود و به تبع آن سلامت روان با بهداشت دهان و دندان مرتبط است (۸).

از طرفی سازمان بهداشت جهانی، گسترش دانش طب سنتی را در کشورها مورد توجه قرار داده است و با هدف ارتقای کیفیت زندگی و حفظ سلامتی، به‌ویژه به کشورهای در حال توسعه، توصیه کرده است که در زمینه احیاء و به‌کارگیری طب سنتی در کشورشان اهتمام ورزند، تا ضمن بهره‌مندی از فوائد روش‌های درمانی سنتی که از نظر علمی معتبر است، بار مالی مربوط به حوزه سلامت و درمان را کاهش دهد (۹).

بررسی‌های تاریخی نشان می‌دهد که حتی انسان‌های اولیه نیز دارای پوسیدگی دندان و عفونت‌های لثه یا پریودونتیت بوده‌اند (۱۰). در حال حاضر علم نوین برای سلامت دندان‌ها و حذف پلاک‌دندانی به عنوان عوامل مهم در سلامت پریودنتال و دندان را توسط روش‌های فیزیکی مثل مسواک و نخ دندان دخیل می‌دانند.

شاخص‌های سلامتی دندان امروزه به صورت DMF معرفی می‌شود و شاخص‌های سلامت پریودنتال به صورت عدم خونریزی موقع پروب کردن دندان‌ها و نداشتن جرم و پلاک‌دندانی گزارش می‌شود (۱۱ و ۱۲).

#### فوائد دندان:

ریز کردن غذا برای کمک به هضم بهتر، کمک به کلام نیکو و ادای درست حروف، حبس و نگهداری آب دهان برای

از طرفی طب سنتی با توجه به اطلاعاتی که تا آن زمان داشته خود راهکارهایی را ارائه می‌دهد، ولی خلأ اطلاعاتی بین این دو علم آنجایی است که باید علم گذشته به زبان امروز بیان شود تا تفهیم آن برای پژوهشگران و درمانگران تسهیل شود. از این رو وجود مطالعاتی تلفیقی در زمینه‌های علمی مختلف علم، بین طب سنتی و نوین ضروری است.

#### مواد و روش‌ها:

مطالعه حاضر از نوع مقاله مروری بوده که با استفاده از منابع معتبر و در دسترس طب سنتی شامل قانون ابن سینا، طب اکبری، ذخیره خورزمشاهی همچنین مقالات مرتبط با موضوع در بانک‌های اطلاعات علمی فارسی از جمله Iran medex و SID و بانک‌های اطلاعات علمی لاتین از قبیل Medline و Embase جستجو و استخراج شد. اطلاعات بعد از جمع‌بندی آن در قالب یک مقاله مروری ارائه شده است.

#### یافته‌ها:

سیستم‌دندانی به عنوان بخشی مهم در سیستم جوشی و مهم در ارزیابی بیمار شامل دو بخش اصلی دندان‌ها و پرپودنتیم است. جستجو در آرای دانشمندان طب سنتی ایران، شناخت ایشان در موضوع پیشگیری اولیه از ابتلا به بیماری‌های شایع دهان و دندان را نشان می‌دهد. مباحثی که امروزه دانشمندان به کمک پیشرفت‌های بسیار، مکانیزم‌های مربوطه را در سطح سلولی و مولکولی نشان داده‌اند. در منابع طب سنتی ایران در بیان شرایط حفظ سلامتی و وظیفه پزشک بدین صورت بیان شده است که ابتدا باید در جهت حفظ سلامتی و تدبیر بدن انسان سالم تحت عنوان حفظ الصحة و در مرحله بعد تدبیر افراد بیمار و بازگرداندن سلامتی به وی است (۳). به گونه‌ای که ربیع ابن احمدی اخوینی در کتاب (هدایه المتعلمین فی الطب) چنین می‌گوید: «بجشکی (پزشکی) پیشه‌ای بود که تندرستی آدمیان را نگه دارد و چون رفته بود باز آرد از روی علم و عقل» (۴).

منابع طب سنتی ایران شامل موضوعات مختلفی هستند که به علت استفاده از واژه‌های قدیمی و مشکلات نگارشی و نیز

بیشتر بودن ریشه دندان‌های آسیا می‌تواند به دلیل بزرگی آنها و اهمیت نقش آنها باشد. لذا استحکام بیشتری می‌طلبند. دندان‌ها حس دارند و به وسیله اعصابی که از مغز به دندان می‌رسد، بین گرمی و سردی (و کیفیات دیگر) تمییز می‌دهند. (۱۲ و ۱۳). odonthyalophthora "ذهاب ماء الاسنان"

تعبیری است که دندان در برخورد با غذای گرم یا سرد حساس بوده و در جویدن احساس ناراحتی کند (۱۴) که امروزه این وضعیت به عنوان حساسیت عاجی در نظر گرفته می‌شود (۱۱). اطباء در آنکه منشأ دندان، استخوان یا عصب است اختلاف داشته‌اند. هر یک، برای اثبات ادعای خود دلیلی آورده‌اند، آنان که از استخوان می‌شمرند، بنا بر سختی گوهر به بی‌حسی وی قائل‌اند. آنها می‌گویند که اگر حس داشت، از تراشیدن و سائیدن آن درد ایجاد می‌شد؛ و درد ناشی از کشیدن دندان را به بافت اطراف آن نسبت می‌دهند و آن‌ها که ناشی از عصب می‌دانند، تأثیرپذیری وی از سردی و گرمی و خدر شدن از ترشی را دلیل آورند. که خدر شدن برای عصب است و خدر اما در واقع گوهر دندان، استخوان است و عصب‌های دماغی به گوهر او پیوسته و با وی آمیخته است. این عصب‌ها در ریشه آن بیشتر است. پس درد و ضربان و حس او ناشی از این عصب‌هاست. و سختی و شکنندگی ناشی از گوهر استخوانی آن است (۱۴).

اول باید رعایت اصول تغذیه نمایند از پرخوری اجتناب کنند و بعد از خوردن مبخرات نخوابند تا از فساد غذا در معده جلوگیری کند، که این فساد ممکن است ناشی از ذات خود غذا باشد. شیر و ماهی شور و صحن و یا به سبب سوء ترتیب استعمال آنها مثل تداخل یا تأخیر در خوردن غذا و یا خوردن غذاهایی که با هم خوردنشان مضر است، یا خوردن غذای لطیف و رقیق بعد غلیظ یا تناول چیزهای نازک مثل ماهی تازه بعد از ورزش یا خوردن نوشیدنی و حرکت بعد از غذا. از طرفی از مصرف خوراکی‌هایی که به سرعت تخمیر و فاسد می‌شوند مثل شیر، پیاز و پنیر (۱۲ و ۱۳ و ۱۵ و ۱۶).

دوم آنکه زیاد استفراغ (عمدی) نکنند. خصوصاً اگر آنچه در استفراغ آید ترش باشد.

جلوگیری از بیرون ریختن در هنگام تکلم، زیبایی صورت (۱۳). اصطلاح "ضرس" یا کندی دندان که در کتب سنتی بیان شده به تعبیر علم نوین در واقع attrition است که به علت ساییده شدن بیش از حد سطوح جونده دندان‌ها اتفاق می‌افتد (۱۱).

### تشریح دندان‌ها:

تعداد دندان‌ها سی و دو عدد است که در هر یک از فک‌ها شانزده عدد است و در برخی انسان‌ها، به دلیل کوچک بودن فک، دندان‌های عقل را ندارند، که آنها چهار دندان کناری می‌باشند و با نبود آنها تعداد دندان‌ها به بیست و هشت عدد می‌رسد.

ترتیب قرارگیری دندان‌ها در هر یک از فک‌ها بدین صورت است که دو دندان پیش که به تازی ثنایا گویند و دو دندان بعدی را رباعی گویند که برای بریدن اشیا به کار می‌روند، دو دندان بعدی دندان‌های نیش می‌باشند که به تازی انیاب گویند و برای شکستن مواد به کار می‌روند، و برای آرد کردن مواد خوراکی، دندان‌های آسیا که به تازی طواحن یا اضراس گویند و در هر طرف فکین بالا و پایین، چهار یا پنج عدد قرار دارند که یکی از آنها دندان عقل یا نواجذ است که مجموعاً دندان‌ها سی و دو یا بیست و هشت عدد می‌شوند. دندان‌های نواجذ غالباً در میانه سن رشد می‌رویند که از زمان پس از بلوغ تا ابتدای سن وقوف رشد می‌کنند که منظور از ابتدای سن وقوف تا نزدیکی سی سالگی است، لذا به دندان‌های نواجذ دندان‌های عقل گفته می‌شود. همه دندان‌ها دارای ریشه و تاج‌های تیزی می‌باشند که در حفرات استخوان هر دو فک حامل آنها ثابت شده‌اند و دور هر حفره بافتی سخت است که دندان را (مانند حلقه‌ای) در بر گرفته و آن را محکم می‌کند و علاوه بر آن در آنجا رباط‌های محکمی است تا دندان‌ها از جای خود بیرون نیایند.

هر یک از دندان‌ها به استثنای دندان‌های آسیا یک ریشه دارند و دندان‌های آسیای ثابت در فک تحتانی حداقل دو ریشه و گاهی سه ریشه دارند، به‌ویژه دندان‌های عقل و دندان‌های آسیای ثابت در فک فوقانی حداقل هر یک از آنها سه ریشه دارند و گاهی چهار ریشه.

سوم آنکه از ساییدن چیزهای شیرین مانند سوهان و حلوی شیرین و انجیر خشک با دندان اجتناب کند (۱۶ و ۱۷).

چهارم آنکه با دندان چیزهای سخت مثل بادام و گردو و فوفل و امثال آن نشکند.

پنجم آنکه از ترشی‌ها که دندان را کند می‌کند مانند میوه‌های خام غصص ترش و ترشی ترنج و انار بسیار ترش پرهیز کند (۱۶ و ۱۷). چرا که مصرف ترشی‌ها می‌تواند سبب "حکک الاسنان" شود که مواد ترش به اطراف دندان نفوذ کنند (۱۴). این رخداد امروزه تحت عنوان erosion به مفهوم تحلیل شیمیایی مینای دندان ناشی از عوامل اسیدی است (۱۱).

ششم آنکه چیزهای خیلی سرد و خیلی گرم بلافاصله پشت سر هم نخورد که سبب ترک مینای دندان شود.

هفتم آنکه چیزهایی که دندان و گوش بن دندان را به خاصیت ضرر دارند، چون گندناز خام و گردو و خرما و کنجد و غیر آن نخورد (۶)، که در صورت عدم رعایت "استراخای گوشت بن دندان" رخ دهد، یعنی بافت نگهدارنده دندان شل شود. گاهی اوقات بخشی از بافت لثه روی دندان را می‌گیرد که در طب اکبری به گوشت زائد روی لثه که بیشتر منظور التهاب است تعبیر شده است (۱۴).

هشتم آنکه بعد خوردن غذاهایی مثل خرما بین دندان‌ها را از هر چه در آنها بماند با خلال پاک کنند، به نحوی که دندان و حوالی آن را آسیب نرسد (۱۶).

نهم آنکه برای نظیف دندان مسواک لازم است. به گونه‌ای که به ملایمت آن را بگرداند و فشار نیاورند تا گوشت ریشه دندان خراشیده نشود و آب دندان و تیزی آن برود (۵). که اگر چنین نشود لثه دامیه رخ دهد یعنی از لثه خون جاری شود (۱۴). امروزه از شایع‌ترین بیماری‌های مرتبط با لثه ژینژیویت و پریودنتیت است که در گذشته به تعبیری دیگر از آن یاد شده است که گفته‌اند گاهی دندان بدون ارتباط با سن لق می‌شود که دلیل آن ضربه به دندان یا سرازیر شدن نموری (عفونت) است. برای رفع آن توصیه به خشک کننده‌های لثه مثل دهان شویه سوخته شاخ گوزن و پرسیاوشان و توتیا یا توأم با خاصیت آب‌کنندگی مانند عسل و سرکه و یا قوی‌تر با خاصیت قابض مثل زیتون، آبغوره و گلنار شده است (۱۵). مسواک باید از

چوبی باشد که در آن قبض و تلخی و مقوی دندان باشد مثل چوب اراک و زیتون و چوب مخمل، البته مادامی که شخص از حقیقت چوب مسواک آگاه نباشد در استعمال آن مبادرت نکنند، چرا که بعضی چوب‌ها به مجرد رسیدن به دندان باعث خرابی آن می‌شوند (۵).

البته دهان‌شویه‌ها و مواد پاک‌کننده دندان نباید از مواد گرم و تند ساخته شده باشند، چون باعث ناهمواری دندان شده و باعث تجمع چرک می‌شود و نیز به لبه لثه که به دندان‌ها چسبیده آسیب می‌رساند (۵). امروزه هم برای سلامت دندان توصیه به مسواک زدن با مسواک نرم و خمیر دندان شده است که البته خمیر دندان نباید حاوی مواد سفیدکننده باشد که باعث از دست رفتن مینا و حساس شدن آنها شود (۱۱).

دهم آنکه وقت خواب و قبل از استفرغ و بعد از آن دندان را با روغن چرب کنند به گونه‌ای که اگر مزاج دندان گرم باشد روغن گل یا روغن آس بمالد و اگر سرد باشد روغن بان (نوعی بید) یا ناردین یا اذخر یا بابونه یا مصطکی و مانند آن، از روغن‌های گرم بمالد (۶) تا از "صریر الاسنان فی النوم" (ساییدن دندان در خواب) جلوگیری شود. (۱۴)

از روش‌های خوب نگهداری سلامت دندان آن لست که جهت تقویت آن ماهیانه یک تا دو مرتبه مضمضه یا سنون مقوی به عمل آورند، مثلا نمک با عسل آغشته یا ترمس بمالند (۱۶).

توجه به دندان‌ها از همان بدو نوزادی مدنظر طبیبان ایرانی بوده است. علی بن عباس اهوازی می‌گوید در هنگام رویش دندان، در لثه کودکان آزرده‌گی پدیدار می‌شود که باید لثه کودک را با چربی مرغ یا کره یا مغز خرگوش چرب کرد تا روییدن آسان شود. رویش دندان در ماه هفتم و گاهی بیشتر خواهد بود و در این زمان کودک مبتلا به تب و شکم‌روش می‌شود (۱۸).

از دیگر مباحث مطرح شده در طب سنتی دندان قروچه است که توسط ابوعلی سینا به این مضمون آورده شده است: «که اگر به هم سودن دندان‌ها در خواب زیاده از حد باشد دلیل صرع، تشنج و یا کرم است که اگر از کرم باشد همیشگی نیست و گاه گاهی می‌آید» (۱۹).

دندانی که دچار پوسیدگی می‌شود ناگزیر باید روند ترمیم یا در صورت درگیری عصب روند عصب‌کشی را طی کند. در گذشته هم در حد معلومات آن زمان به این مسئله آگاه بوده و دندان‌های سواخ شده را با گل‌سرخ و گلنار و نشاسته و خاکستر و دندان‌های دردناک را با پونه سائیده و صمغ یا زاگ به صورت ترکیب با هم پر می‌کردند. امروزه برای تسکین درد پالپی در دندانی که در حال حاضر عصب‌کشی نمی‌شود از زونالین که در واقع عصاره میخک است استفاده می‌شود. در طب سنتی از ترکیب دیگری شامل زنجبیل، سرکه و عسل نیز برای تسکین درد دندان استفاده می‌کردند (۱۷). در مطالعه سادات مدنی و همکاران تأثیر تسکین‌دهنده فلفل سیاه بر دردهای پالپی نشان داده شده است (۲۲).

امروزه علل دندان قروچه یا bruxism را آرژی، اختلالات اندوکرین، انگل یا اضطراب می‌دانند (۲۰). بوی بد دهان یا halitosis از جمله معضلات دندانپزشکی است که می‌تواند موجب آزردهی بیمار، اطریانش و دندانپزشک شود. از جمله علل مطرح آن می‌توان به مصرف دخانیات، مشکلات سیستم تنفسی، نارسایی کلیوی و مشکلات دهانی (باقی ماندن ذرات غذایی در میان دندان‌ها، بهداشت بد دهان، عفونت‌های دندانی، تنفس دهانی، خشکی دهان و عفونت‌های بافت لثه و پریودونشیوم اشاره کرد که بسته به علت در هر بیمار درمان خاص خود را می‌طلبند (۲۱). طبری معتقد بود بوی دهان اگر به دلیل شل شدن و تباهی لثه باشد باید داروی سفت‌کننده لثه چون عاقرقرحا و مرزنگوش و خردل و سرکه دهان شویه شود و اگر بوی دهان از دندانی باشد که پوسیده شده، باید آن دندانی که بواز آن متصاعد می‌شود کشیده شود و دندان‌هایی که دارای سوراخ شدگی هستند با سوهان هموار و صاف شود (۱۸).



## References:

- Hedayati HR, Abdollahifard GR, Rezaian J. Setteye Zaroorieh"(The six Principles) of Naseri's Health care; evidence of preventive medicine in Iranian traditional medicine. Res Hist Med 2014; 3(1):43-50.
- تقوایی زحمت کش پروین. بررسی اندیشه های حفظ الصحي محمد بن زکریای رازی. مجله ی طب سنتی اسلام و ایران، سال چهارم، شماره ی دوم، تابستان ۱۳۹۲. ۹۲-۱۰۳.
- نورس محمد رضا. اصول پیشگیری و سته ضروریه مکتب طب سنتی ایران از دیدگاه قرآن کریم. مجله ی طب سنتی اسلام و ایران، سال چهارم، شماره سوم، پاییز ۱۳۹۲-۷۸-۸۳.
- اخوینی، ربیع بن احمد، هدایت المتعلمین فی الطب، به اهتمام متینی جلال. مشهد: انتشارات دانشگاه فردوسی ۱۳۷۱، صفحه ۱۶.
- طباطبایی سید محمود. ارزیابی دیدگاه محمدبن زکریای رازی و طب سنتی درباره دندانپزشکی و بهداشت دهان و دندان. مجله دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد سال ۱۳۸۴ جلد ۲۹ شماره ۱ و ۲. ۱۴۴-۱۴۱.
- Alizade A, Aghili A, Safavi S. Assessment of oral health and how to brush among middle school students of zahedan. M.D. Thesis, school of dentistry, zahedan university of medical science; 2004 [Persian].
- Badri Gargari R, Salek Hadadian N. The role of factors related to perceived self-efficacy and health behavior brushing and flossing pull the visitors to the private office of Tabriz, journal of nursing and midwifery school of Uremia 2011; 9(3): 130-8 [Persian]
- شمسی محسن، حیدر نیا علیرضا، نیکنامی شمس الدین، عطارها مهتاب، جدیدی رحمت الله. بررسی وضعیت سلامت دهان و دندان مادران باردار. فصلنامه پایش. سال ۱۳۹۲. شماره ۴. صفحه ۳۵۵-۳۶۵.
- احمدی محمد، جوادی مریم، باریکائی آمنه، ولایی ناصر، علیمرادی فواد، بدری مهرناز. مروری بر سبک زندگی سالم در پزشکی ایرانی. مجله ی طب سنتی اسلام و ایران، سال چهارم، شماره دوم، ۱۳۹۲. صفحه ۱۳۱-۱۲۱.
- دریایی محمد. معجزات درمانی گیاهان دارویی در طب ایرانی. تهران: ۱۳۸۶ سفیر اردهال. ص ۶.
- Theodore M, Roberson H, Heymann EJ. Sturdevants Art & Science of Operative Dentistry. 6th ed. St.Louis: Elsevier.2013:p.1-26
- Newman MG, Takei HH, Carranza FA. Carranza's clinical periodontology 12th ed. St.Louis:Elsevier,2015:p.219
- عقبلی علوی شیرازی م ح. خلاصه الحکمه. ویرایش ناظم اسماعیل. چاپ اول. تهران: موسسه مطالعات تاریخ پزشکی ۱۳۸۵. صفحه ۷۰-۶۵.
- شاه ارزانی محمد اکبر بن محمدبن محقق، طب اکبری، ۲ جلد، جلال الدین - قم، چاپ: اول، ۱۳۸۷ ه. ش. خزائن الملوك؛ ج ۱؛ ص. ۶۹۴-۵۷۵.
- حنین بن اسحاق فی حفظ الاسنان و اللثه و استصلاحها. ترجمه رشید تفقد. تهران: انتشارات آبژ. ۱۳۸۹. صفحه ۳۸-۲۴.
- اکسیر اعظم؛ ناظم جهان محمد اعظم، مترجم رشید تفقد، چاپ اول ۱۳۹۳ انتشارات المعی ج ۲؛ ص ۷۸۰-۷۸۱.
- فانی محمد مهدی، صالحی علیرضا. برخی دیدگاه های دندانپزشکی در طب سنتی ایران و اسلام. فصلنامه تاریخ پزشکی..... سال پنجم، شماره پانزدهم، ۱۳۹۲. صفحه ۱۳۹-۱۱۹.
- ذاکر محمد ابراهیم. بسیری در ۳ قرن دندانپزشکی ایران. تهران: مرکز تحقیقات اخلاق و حقوق پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی. ۱۳۸۹ ص ۲۳۱
- ابن سینا حسین بن عبدالله، قانون مترجم: شرفکندی س، جلد ۱، تهران، چاپ: اول، ۱۳۸۹. صفحه ۶۳-۶۲.
- Shetty S, Pitti VCL. Babu SG. P. Kumar S. Deepthi BC . Bruxism: A Literature Review. J Indian Prosthodont Soc. 2010 Sep; 10(3): 141-148.
- Darby, M. Dental Hygiene Theory & Practice. Indiana: Mosby, Saunders.2010:330.



