



حسین امینی پویا ●●●

# بهداشت فردی



دندان‌ها عضو مهمی از بدن ما هستند به خصوص که کارکردهای مختلفی دارند. اگر قرار است یک عمر برای انسان کار کنند باید درست و با دقت از آنها نگهداری شود. دندان‌ها علاوه بر جویدن و خرد کردن غذا در درست ادا کردن کلمات هم نقش دارند. آنها جزو اولین اعضای هستند که در برخورد با اشخاص دیده می‌شوند و به همین دلیل سلامت‌شان در زیبایی و جذابیت انسان اثرگذار است. دندان‌ها در سلامتی ما نیز بسیار مؤثرند. کسانی که دندان‌های سالم ندارند دچار سوءهاضمه و برخی دیگر از ناراحتی‌های داخلی می‌شوند. به همین دلیل در دین اسلام بهداشت دهان و دندان از اهمیت بسیاری برخوردار است.

پیامبر (ص) می‌فرماید: «دندان‌های خود را با مسواک زدن خوشبو کنید، زیرا دهان‌های شما گذرگاه‌های قرآن است»<sup>۱</sup>

در جای دیگر پیامبر (ص) فرموده است: «اگر ترس از سخت‌گیری بر امتم نبود به آنها دستور می‌دادم که با هر نمازی مسواک بزنند»<sup>۲</sup> و نیز از ایشان نقل شده است که فرموده‌اند:

«جبرئیل پیوسته مرا به مسواک زدن سفارش می‌کرد تا جایی که گمان بردم به‌زودی این کار را واجب خواهد کرد»<sup>۳</sup>

**نتیجه معنوی مسواک زدن**  
ثواب و فضیلت نماز خواندن که همراه با مسواک زدن باشد هفتاد برابر نماز بدون مسواک زدن معرفی شده است.<sup>۴</sup>

**روش صحیح مسواک زدن**  
پیامبر (ص) درباره شیوه صحیح مسواک زدن فرموده‌اند: «دندان‌هایتان را از عرض (عمودی) مسواک بزنید نه از طول (افقی)»<sup>۵</sup>

**تعداد دفعات مسواک زدن**  
بهتر است بعد از هر وعده غذا دندان‌ها را مسواک کنیم، البته این کار چون برای همه به راحتی امکان ندارد توصیه آن است که حداقل شب هنگام، قبل از خوابیدن مسواک بزنیم. در سیره پیامبر (ص) می‌خوانیم: ایشان شبی سه بار مسواک می‌زد یک بار پیش از خواب یک بار وقتی از خواب برای مناجات با خدا بر می‌خواست و یک بار پیش از آنکه برای نماز صبح بیرون رود. آن حضرت به دستور جبرئیل با چوب درخت مسواک، دندان‌ها را مسواک می‌زدند.<sup>۶</sup>

**خلال کردن**  
از آنجا که با مسواک زدن نمی‌توان به‌طور کامل بین دندان‌ها را تمیز کرد و خرده‌های غذا در میان دندان‌ها و فرورفتگی‌های آنها باقی می‌مانند، اسلام بر خلال کردن نیز تأکید کرده است. امام کاظم فرموده است: «زبان‌ت را درون دهانت بچرخان هر چه با زبان گرد آمد اگر خواستی بخور، اما آنچه با خلال بیرون آمد و ناپسند شمردی، بیرون انداز.» (مفاتیح‌الحیاه، ص ۱۱۹)  
شاید علت منع فرو دادن آنچه با خلال دندان بیرون می‌آید این باشد که ذراتی که لابه‌لای دندان‌ها به سختی گیر افتاده‌اند و فقط با چوب خلال بیرون می‌آیند حتماً مقداری از میکروب‌های بین‌دندانی را به‌خود گرفته‌اند و فرو دادن آنها بیماری‌زا خواهد بود.





### نکته مهم در مورد شانه زدن موها

بنابر روایات شانه زدن در حمام مکروه شمرده شده است. باید دانست استحکام موهای خیس یک سوم موهای خشک است و احتمال شکسته شدن و کنده شدن آنها در این موقعیت وجود دارد.



### بهداشت موها

پیامبر(ص) فرموده‌اند: «موی زیبا لباس اهدایی خداوند است، آن را گرمی بدارید.»<sup>۸</sup> در منابع اسلامی توصیه شده است به: کوتاه نگه داشتن موها، شانه زدن آنها، کوتاه کردن موهای آشکار بینی، آراستن موهای سر و پرهیز از تراشیدن موهای سر به شکلی که چهره آدمی را ناخوشایند سازد. پیامبر(ص) فرموده است: «هر کسی موی سر خود را بلند نگه می‌دارد باید حتماً خوب به آن برسد و گر نه بهتر است آن را کوتاه کند.»<sup>۹</sup>



### آداب حمام کردن

مثل بیشتر امور، در حمام کردن هم باید اعتدال را رعایت کرد. معصومین یک روز در میان حمام کردن را مناسب دانسته و نیز توصیه کرده‌اند که نباید با شکم خالی به حمام برویم. امام صادق(ع) فرموده است: «زمانی حمام برو که در معدهات اندک چیزی باشد. این برای تقویت بدن تو بهتر است. با شکم پر نیز به حمام نرو.»<sup>۶</sup>



### بهداشت ناخن

ناخن‌های سالم، یعنی ناخن‌هایی که خوب نگهداری شده‌اند مکمل زیبایی و جذابیت ظاهری و نیز منعکس کننده سلامت عمومی بدن هستند و باید به بهداشت آنها توجه داشته باشیم. «کوتاه کردن ناخن‌ها یکی از سنت‌های اسلامی است چرا که زیر ناخن‌ها یکی از بهترین پناهگاه‌ها برای میکروب‌ها به‌شمار می‌رود.»<sup>۱۰</sup> در روایتی از امام صادق(ع) آمده است: «زمانی وحی از رسول خدا قطع شد. مردم پرسیدند یا رسول‌الله چرا وحی قطع شده است؟ آن حضرت فرمود: چطور قطع نشود در حالی که شما ناخن‌های خود را کوتاه نمی‌کنید و بوی بد بدن را از خود دور نمی‌کنید.»<sup>۱۱</sup>



### وقت ناخن گرفتن

روایات، پنج‌شنبه و جمعه‌ها را برای کوتاه کردن ناخن‌ها توصیه کرده‌اند و این عمل را باعث قوت دیدگان و جلوگیری از جذام و پیسی معرفی کرده‌اند.<sup>۱۲</sup> همچنین دفن کردن ناخن‌های گرفته شده سنت پسندیده‌ای است و باعث پیشگیری از انتشار بیماری‌ها می‌گردد.<sup>۱۳</sup>



منابع  
۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷. میزان الحکمه، ج ۶، ص ۲۶۳۹. ۸. وسائل، ج ۲، ص ۹. اصول کافی ج ۴، ص ۱۰، ۱۱. تفسیر قرطبی، ج ۱۰، ص ۸۳. طهارت تن، ۱۰، ۱۲، ۱۳. دانش‌نامه احادیث پزشکی، ج ۱، ص ۱۱. انتشارات بوی بهشت، ۱۳۹۱. گردآورنده سعید عرفان‌پور، انتشارات بوی بهشت، ۱۳۹۱.