

## بهداشت دهان و دندان در اسلام

حجت‌الاسلام غلامرضا اسم حسینی<sup>۱</sup>

فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی

سال سوم، شماره اول، بهار ۱۳۸۴

### چکیده

**مقدمه:** بر اساس مطالعات و تحقیقات بیماری‌های لثه و پوسیدگی دندان به طور چشم‌گیری در جامعه شایع است. طبق اطلاعات علمی در دهه اخیر مسائل مهمی در ارتباط با سلامت عمومی افراد و بهداشت دهان و دندان آشکار شده که حاکی از تاثیر بیماری‌های دهان و دندان بر روی محدوده وسیعی از دستگاه‌های مختلف بدن است. امراض و عفونت‌های دهان و دندان، اندام‌های مختلف بدن از جمله قلب، عروق، مغز و حتی سلامت خون را تهدید و موجب بروز سکت‌های قلبی، مغزی، تولد زودرس و عوارض پوستی می‌شوند.

پژوهش حاضر، با هدف مرور آموزه‌های دینی اعم از آیات و روایات که بیانگر رابطه سلامت عمومی انسان با بهداشت دهان و دندان می‌باشد به صورت توصیفی و کتابخانه‌ای انجام شده است در همین رابطه، آن دسته از آیات و روایاتی که به نوعی پاسخگوی نیازهای بهداشتی انسان در خصوص دهان و دندان می‌باشد و همچنین روایاتی که با یافته‌های علمی تطبیق می‌کنند، مورد نظر است. ابزار گردآوری اطلاعات، تفحص و استقراء از کتب معتبر دینی می‌باشد بررسی و مرور آیات و روایات در این موضوع، نشان می‌دهد که اسلام علاوه بر صحت و سلامتی جسمانی انسان، بهداشت دهان و دندان را اقتضاء فطری انسان دانسته و جزو سنت پیامبر و در ارتباط با سلامت روح و روان انسان می‌داند. سفارشات و توصیه‌های موکد اسلامی در مورد دهان و دندان ضامن سلامت بدن و عامل پیشگیری از بیماری‌ها و عفونت‌های دهانی و دستگاه‌های مرتبط می‌باشد.

**واژه های کلیدی:** بهداشت، دهان، دندان، اسلام

فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، سال سوم، شماره اول، ص ۳۴-۲۴، بهار ۱۳۸۴

**آدرس مکاتبه:** پردیس نازلو، دانشکده پزشکی، تلفن: ۰۴۴۱-۲۷۷۰۶۹۸

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد معارف اسلامی خبرگان بدون مدرک و عضو هیات علمی دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی

## مقدمه

برابر مطالعات انجام شده در سال‌های اخیر، یافته‌های مهمی در رابطه با سلامت عمومی افراد و رعایت بهداشت دهان و دندان به دست آمده است که نشان دهنده تاثیر بیماری‌های دهان و دندان بر روی دستگاه‌های مختلف بدن می‌باشد. بنابراین عدم رعایت بهداشت دهان و دندان نه تنها سبب بروز بیماری‌های مربوط به حفره دهان می‌شود، بلکه می‌تواند اندام‌های حیاتی بدن را تهدید و حتی سبب مرگ بیمار شوند.

به استناد گزارشی که در کتاب سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی در ارتباط با تاثیر متقابل بیماری‌های دهان و دندان و بیماری‌های سیستمیک آمده است می‌توان گفت: در مطالعه‌ای با پیگیری هفت ساله نشان داده شده است که مشکلات دندانی، به طور قابل ملاحظه‌ای، با شیوع بیماری‌های قلبی، عروقی غیرکشنده در ارتباط می‌باشند. همچنین در مطالعه دیگری احتمال ابتلاء افراد به بیماری‌های قلبی، عروقی در افراد با بهداشت دهان و دندان ضعیف و دارای جرم دندانی زیاد، دو برابر بیش از دیگران می‌باشد.

بیماری‌های دهان و دندان یک عامل خطر ساز مستقل برای سگته محسوب می‌گردند، بنابر یک تحقیق ۲۵٪ بیماران دچار سگته، عفونت دندانی قابل ملاحظه‌ای

داشته‌اند، افزایش شیوع و شدت بیماری‌های لته‌ای در بیماران دیابتی منجر به آن شده است که بیماری‌های دهان و دندان به عنوان ششمین عارضه دیابت عنوان شوند. در مطالعه‌ای مشخص شده است که بیماری‌های لته اختلال در تنظیم قند خون افراد دیابتی را تسریع می‌کنند و درمان این بیماری‌ها سبب کنترل بهتر قندخون در بیماران می‌گردد.

طی تحقیقات صورت گرفته، شواهدی به دست آمده مبنی بر اینکه بیماری‌های لته شدید در زنان باردار ممکن است یک عامل خطرزای مهم برای تولد نوزاد نارس باشد، همچنین در مطالعات صورت گرفته، نمونه‌هایی از کهیر و ریزش موی کانونی به علت عفونت دندانی گزارش شده است (۱).

در همین راستا با توجه به اهمیت موضوع در این پژوهش سعی شده است آن گروه از آموزه‌های دینی که می‌تواند به طور واضح و علمی رابطه بین سلامت عمومی بدن با رعایت بهداشت دهان و دندان را بین کنند آورده شوند.

این مطالعه از نوع توصیفی و کتابخانه‌ای است که سعی شده است در آن تفحص و تحقیق به صورت استقرائی از مجموعه آموزه‌های دینی حدود پانزده جلد از کتب معتبر اسلامی و بیشتر از ۴۰ سند حدیثی جمع‌آوری گردد تا به نوعی بتواند پاسخگوی نیازهای

محیط زندگی‌اش مربوط می‌شود اهتمام وریزد مسلمان به جهت رعایت حقوق جامعه، حق ندارد محیط زندگی دیگران را آلوده و یا احیاناً با سر و وضع نامرتب و آلوده در انظار حاضر شود طوری که سایرین از بوی بد و وضع ژولیده او آزرده و گوشه‌گیر شوند. در دین مبین اسلام رعایت طهارت و پاکیزگی به حدی مورد تأکید واقع شده است که پیامبر اکرم می‌فرمایند:

انَّ... طَيِّبٌ يَحِبُّ الطَّيِّبَ نَظِيفٌ يَحِبُّ النِّظَافَةَ ( ۱ ) و همچنین فرموده‌اند:

پالطهور شطر الايمان

پاکیزگی بخش از ایمان است (۲)

طبیعی است چون وجود انسان دو بُعدی است باید در هر دو بُعد پاکیزگی و سلامتی مورد دقت واقع شود پاکیزگی روح و جسم مقدمه اطاعت خوب و در نهایت معرفت و خشنودی خداوند متعال نیز خواهد بود.

پیامبر اکرم می‌فرمایند:

انَّ... يَحِبُّ النَّاسِكَ النِّظِيفَ

به درستیکه خداوند عبادت کننده پاکیزه را دوست دارد

(۳).

حضرت علی (ع) در مورد نظافت می‌فرمایند:

بهداشتی باشد مطمئناً از آنجائی که یافته‌های دینی منطبق با عقل و علم می‌باشند اکثر این احادیث هم منطبق با یافته‌های علمی خواهد بود که به شرح زیر آورده شده است.

- خلقت دهان و دندان

- دستور و توصیه حضرت جبرئیل (ع) به مسواک زدن

- مسواک زدن سنت پیامبر است

- بهداشت دهان و دندان و ارتباط آن با فرائض دینی

- قرائت قرآن و بهداشت دهان و دندان

- تأثیر مسواک زدن بر روح و روان انسان

- فوائد مسواک زدن

- خلال، مضمضه، ماساژ

- چه زمانی و چه مکانی مسواک بزنییم

- از دندان‌های خود مواظبت و نگهداری کنیم

- چگونه مسواک بزنییم

### بهداشت دهان و دندان در اسلام

پاکیزگی و آراستگی از آداب مهم اسلامی است. فرد

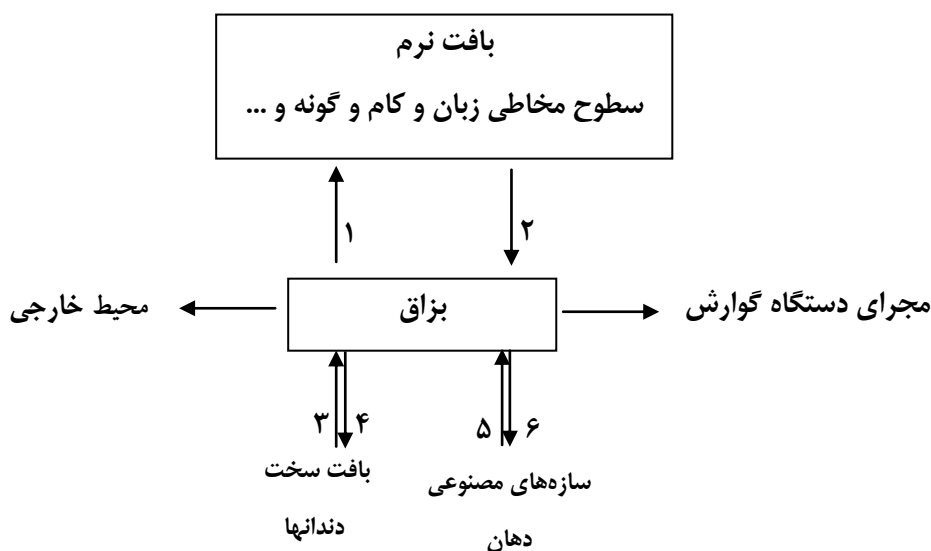
مسلمان باید به عنوان بخشی از وظایف شرعی و دینی

خود در پاکیزگی و طهارت خود و در هر آنچه به او و

## اکوسیستم دهانی

حفره دهان به رغم سادگی ظاهری یکی از پیچیده‌ترین و ناهمگن‌ترین خصوصیات میکروبی را در بدن داراست حفره دهان از یک طرف به محیط خارج و از طرف دیگر به دستگاه گوارش مرتبط است و صورتی که سازه‌های مصنوعی (پروتز) در دهان قرار گیرد روابط میکروبی این مجموعه باز هم پیچیده‌تر می‌شود.

تنظفوا بالماء من النتن الريح الذی يتأذى به تعهدوا  
انفسکم فان ... عزوجل یبعث من عباده القادوره الذی  
یتأنف به من جلس الیه  
خداوند را به وسیله آب از بوی بد که دیگران از آن  
آزرده می‌شوند پاکیزه کنید (سر و وضع) خودتان  
رسیدگی کنید زیرا خداوند عزوجل از بنده کثیفی که  
هم نشینان از او متنفر شوند بیزار است (۴).



۱ و ۳ اتصال باکتری‌های بزاق به بافت‌های نرم، سخت، سازه‌های دهانی

۲ و ۴ جدا شدن باکتری‌های بزاق از بافت‌های نرم، سخت، سازه‌های

در طی ۶ تا ۸ ساعت اولین میکروب‌های هوازی بویژه  
استرپتوکوک‌ها در دهان مستقر می‌شوند طی ۳ تا ۵  
روز اول سلول‌های اپی‌تلیال گونه و دیگر بافت‌های نرم

طبق جدول بالا باکتری‌های حفره دهان در دندان‌ها،  
پشت زبان، مخاط گونه، ائ‌ها، سازه‌های دهانی ...  
وجود دارند حفره دهان در هنگام تولد استریل می‌باشد.

دهان شرائط تثبیت باکتری‌ها را در سطح خود فراهم می‌کند و به تناسب سطح خود باز دندان‌ها و بافت‌های اپی‌تلیومی که در معرض اکسیژن هستند و جاهای مختلفی که در معرض اکسیژن نیستند میکروب‌های هوازی و غیرهوازی مستقر می‌شوند در این حالت اعضاء و کیفیت و کمیت آنها در دهان و همچنین بزاق و نوع تغذیه‌ای که انسان دارد، در اکویسیتم و فضای دهان نقش بسزائی دارند (۵).

حال طبیعی است در همچون شرائط و وضعیتی رسیدگی به بهداشت دهان و دندان و تغذیه امری اجتناب‌ناپذیر و مستقیماً در ارتباط با سلامتی انسان می‌باشد، خوشبختانه دین مبین اسلام نیز به این مهم اشارات زیادی داشته و دستورات بسیار مهم کاربردی ارائه داده است که در این نوشتار سعی شده است بتدریج با عناوینی که تنظیم شده است به موضوع بهداشت دهان و دندان از دیدگاه اسلام پرداخته است.

### خلقت دهان و دندان

قال الصادق (ع): فکّر یا مفضّل فی اعضاء البدن اجمع و تدبیر کل منها لِلارب فالیدان للعلاج و الرجالن للسعی و العینان للاهتداء و الفم للاغتذاء و المعده لِلهضم و الکبد للتخلیص و ...

ای مفضل در تمام اعضاء بدن تفکر کن تمام آنها برای رفع نیازمندی‌های انسان تدبیر شده‌اند دست‌ها

برای فعالیت و پاها برای راه رفتن و چشم‌ها برای هدایت یافتن و دهان برای غذا خوردن و معده برای هضم غذا و کبد برای ذخیره‌سازی و ... خلق شده است. (۵)

در حدیثی از امام صادق (ع) نقل شده است: دندان‌ها خلقتی هستند که خداوند در دهان آفریده، ابزاری هستند برای جویدن و سبب تمایل به طعام و سلامت، در اصل عنصری هستند صاف که آلوده می‌شوند و به خاطر جویدن طعام و بوی دهان به وسیله آنها تغییر می‌کند هرگاه مومن دانا بوسیله گیاه لطیف مسواک کند و دندان‌ها را با آن تمیز کند صاف گردیده و به خلقت اولیه خود بر می‌گردد. (۶)

### دستور و توصیه حضرت جبرئیل (علیه‌السلام)

#### به مسواک زدن

آنه کان یستاک بالاراک امره بذالک جبرئیل ( ۷ )  
پیامبر(ص):

پیامبراکرم به وسیله چوب اراک مسواک می‌زدند و این دستور جبرئیل بود.

امام‌رضا (ع):

و اعلم ان اجود استکت به لیف الاراک فانه یجلوا  
الاسنان و یطیب النکبه و یشد اللثه و یسمنها و هو نافع

غذایی بین دندان‌ها کمک می‌کند، کلرورها نقش ضد عفونی ملایم دارند و موقعیت فلئور نیز واضح است. سیلیکا در سفیدتر کردن دندان‌ها نقش اساسی دارد، سولفور نیز ضد میکروب است و ویتامین ث به طور وسیعی در عفونت‌های دهان و خونریزی مصرف دارد. براساس مطالعات انجام شده در برخی از کشورها، آثار ضد پلاک پودر چوب اراک با بهترین فرم خمیر دندان‌های تجاری یکسان می‌باشد، در سال‌های اخیر بعضی از کارخانه‌های داروسازی اقدام به تهیه خمیر دندان‌هایی که حاوی عصاره ریشه و ساقه‌های چوب اراک است نموده اند، مانند، کارخانه «Beckenham» انگلستان با نام «Sarakan» و لابراتور همدرد پاکستان به نام «Rwwlu Hamdard»<sup>۱</sup> پیامبر(ص) می فرمایند:

مازال جبرئیل یُوصینی بالسّواک حتی ظننت أنه  
سَيَجْعَلُهُ فَرِيضَةً (۹)

آن قدر جبرئیل به من در مورد مسواک زدن سفارش کرد که گمان کردم آن را واجب خواهد کرد.

### مسواک زدن سنت پیامبر بود

پیامبر(ص):

السواک من مرضاه... عزوجلّ و سنّته لنبیّ صلی...  
علیه و آله و سلّم و مطیّبه للفم

من الحَصْر اذکان با اعتدال والاكثر منه یرقّ السنان و یزعزعها و یضعف اصولها  
بدان که بهترین وسیله برای مسواک کردن دندان چوب اراک است (چوب اراک که آنرا لیف نیر می‌گویند) دندان‌ها را جلا می‌دهد دهان را خوشبو می‌سازد بافت لثه و دندان را برویاند و محکم می‌کند البته مسواک زدن زمانی به دندان خدمت می‌کند که به اعتدال باشد زیاده روی در آن باعث تخریب نسوج دندانی و موجب ضعف بنیان آن می‌گردد (۸).

به نقل از مقاله دکتر علیرضا قنادی در کنگره بین المللی پزشکی در اسلام و ایران چنین آمده است: بیش از یک هزار سال است که مسلمانان به دستور طب اسلامی با چوب خوشبوی اراک مسواک می‌کنند. پوسیدگی ککم دندان در مصرف کنندگان این چوب گروهی از محققان را بر آن داشته تا به بررسی مواد مؤثر شیمیایی آن بپردازند و به خواص ضد میکروبی و ضد پلاک آن پی ببرند. این چوب حاوی تری

متیل آمین و آلکالوئیدی به نام سالوا دورین است که اثر تحریک ملایمی بر روی لثه‌ها دارد و مقادیر زیادی از کلرورها بخصوص کلرور سدیم، فلئور، سیلیکا، گوگرد، رزین، ویتامین ث و مقادیر کمتری تانن فلاونوئید و بتا سیتوسترول آن نقش مؤثری در جلوگیری از پوسیدگی دندان دارد. تری متیل آمین به عدم تجمع ذرات مواد

بهداشت دهان و دندان و ارتباط آن با فرائض دینی  
پیامبر(ص):

یا علی علیک بالسواک عند وضو لکل صلوٰه یا علی بر  
تو باد مسواک زدن هنگام وضو برای هر نماز (۱۵).  
السواک شطر الوضوء

مسواک زدن جزئی از وضو است (۱۶).

عن ابی عبدالله (ع) قال قلت للمحرّم یسّتاک؟ قال نعم  
قلت فان ادمی؟

قال نعم هو من السنّته

گفتم محرم می‌توان مسواک بزند؟ فرمود آری گفتم  
اگر خونریزی کرد؟ فرمود اشکال ندارد مسواک کردن  
از سنت است (۱۷).

عن الحسین بن علی قال سألتنا ابا عبدا... عن السواک  
للصائم قال نعم. ای النهار شاء

هر ساعت خواست می‌تواند روزه‌دار مسواک بزند (۱۸).  
پیامبر (ص):

صلاه علی اثر السّواک افضل من خمس و سبعین  
صلاه بغير السّواک

مسواک زدن موجب خشنودی خدای عزوجل می‌شود و  
سنت پیامبر و سبب پاکیزگی دهان است (۱۰).

کان رسول ا... من یسّتاک کل لیلۃ ثلاث مرّات مرّۃ  
قبل نوم مرّۃ اذا قام من نومه الی ورده و مرّۃ قبل  
خروجه الی صلوٰة الصبح

حضرت هر شب سه بار مسواک می‌زدند یکبار قبل از  
خواب و یک بار چنانچه از خواب برای دعا بیدار  
می‌شدند و یکبار دیگر قبل از خروج برای نماز صبح  
(۱۱).

کان النبی یسّتاک اذا اراد ان ینام و بأخذ مضجعه رسول  
خدا اگر می‌خواستند به رختخواب بروند مسواک  
می‌زدند (۱۲).

لو لا أشقّ علی امتی لأمرتهم بالسّواک مع کل صلاه  
(۱۳)

اگر بر امت من دشوار نبود هر آینه به آنها فرمان  
می‌دادم که با هر نماز مسواک بزیند  
امام صادق(ع):

من اخلاق النبیاء السّواک

مسواک کردن از اخلاق پیامبران است (۱۴).

نمازی که پس از مسواک زدند گزارده شود از هفتاد و  
پنج نماز که بدون مسواک ادا شده باشد بهتر است  
دهان‌هایتان را هر قدر که در توان دارید پاکیزه  
کنید (۳۳).

پیامبر (ص):

پیامبر (ص): السَّوَّاکُ یَجْلُو الْبَصَرَ وَ یَنْبِت الشَّعْرَ وَ  
یُذْهِبُ بِالذَّمَعِ

لولا ان اَشُقَّ علی امتی لَامَرْتَهُمْ بالسَّوَّاکِ عِنْدَ وَضُو  
کُلِّ صَلَاةٍ

مسواک زدن چشم را روشنی می‌بخشد مو را می‌رویاند  
و آبریزش چشم را از بین می‌برد (۲۴).

اگر بر امت من سخت نبود آنها را در هر وضوئی که  
برای نماز می‌گرفتند به مسواک زدن امر می‌کردم (۲۰).

امام صادق (ع): علیکم بالسَّوَّاکِ قَائِمًا یُذْهِبُ وَسُوسَةَ  
الصَّدْرِ

### قِرَاءَتِ الْقُرْآنِ وَ بَهْدَاثِ دِهَانِ وَ دِنْدَانِ

مسواک بزنید زیرا مسواک زدن وسوسه‌های سینه را از  
بین می‌برد (۲۵).

پیامبر(ص): ان افواھکم طرق القرآن فطھروھا بالسَّوَّاکِ  
دهان‌های شما معبر قرآن است آنرا با مسواک پاکیزه  
نگهدارید (۲۱).

پیامبر(ص): السَّوَّاکِ یزید الرِّجْلَ فِصَاحَةً  
مسواک بر فصاحت مرد می‌افزاید (۲۶).

نظفوا طریق القرآن قالوا: یا رسوا... و ما طریق القرآن؟  
قال افواھکم قالوا بماذا؟ قال بالسَّوَّاکِ راه قرآن را تمیز  
کنید گفتند ای رسول خدا راه قرآن چیست فرمود  
دهان‌های شما گفتند به چه چیزی فرمود با مسواک  
کردن (۲۲).

### فَوَائِدُ خُصُوصِيَّاتِ مَسْوَاكِ زِدْنِ

پیامبر(ص) السَّوَّاکِ مِنَ الْفِطْرَةِ

مسواک زدن اقتضای فطرت است (۲۷).

### تَأْثِيرُ مَسْوَاكِ زِدْنِ بَرُوحِ وَ رُوحِ الْإِنْسَانِ

امام باقر(ع): لکل شی طهور و طهور الفم السَّوَّاکِ  
بر هر چیزی که پاک کننده‌ای است. پاک کننده دهان  
هم مسواک است (۲۸).

پیامبر(ص): افواھکم طریق من طرق ربکم فاجبها الی  
... اَطِيبَهَا رِيحًا فَطِيبُوهَا بِمَا قَدَرْتُمْ عَلَيْهِ



پیامبر اکرم(ص): خلال کردن باعث بهبودی لثه شده و دهان را خوشبو

می‌کند (۳۳).

پیامبر(ص):

تخلّلوا علی اثر الطعام فانه مَصِحَّةٌ لِلْفَمِّ و النواجذ و

یجلبُ الرزق علی العبدِ

پس از خوردن غذا خلال کنید که مایه سلامتی دهان

و دندان‌های آسیا می‌باشد و روزی را بر بنده فرو

می‌ریزد (۳۴).

تخلّلوا علی اثر الطعام و تمضمضوا فانها مَصِحَّةٌ لِلنَّابِ و

النواجذ

پس از خوردن غذا دندان‌هایتان را خلال کنید و آب را

در دهان بگردانید که این دو کار مایه سلامتی

دندان‌های نیش و آسیا است (۳۵).

تخلّلوا فانه من النظافة

خلال کنید که بخشی از نظافت است (۳۶).

امام صادق:

ان رسول الله... کان یتخلّل و هو یطیبُ الفم

پیامبر اکرم دندان‌هایش را خلال می‌کرد و خلال

کردن دهان را خوشبو می‌کند (۳۷).

چه زمانی و چه مکانی مسواک بزنیم

علیکم بالسواک فنعیم الشی السواک یشدُ الله و یدهب

بالبحر و یصلحُ المعدة و یزیدُ فی درجات الجنة و

یسخط الشیطان

بر شما باد مسواک که چه خوب است مسواک کردن،

لثه را محکم می‌کند بوی ناخوشایند دهان را می‌زداید

معدّه را اصلاح می‌کند بر درجات بهشت می‌افزاید و

شیطان را به خشم می‌آورد (۲۹).

بهداشت دهان و دندان (خال، مضمضه، ماساژ)

پیامبر (ص):

ادنی السواک ان تدلکه با صبعک

با انگشت خود لثه‌ها را ماساژ دهید (۳۰).

کان علی(ع) یستاک ثمیتمضمض ثلاث مرّات حضرت

علی(ع) مسواک می‌زند و آنرا با سه بار مضمضه کامل

می‌کردند (۳۱).

امام صادق:

من استاک فلیتمضمض

(کسی که مسواک کرد باید مضمضه کند) (۳۲).

امام صادق:

و التخلّل یصلح الله و یطیب الفم

موسی بن جعفر(ع):

مسواک زدن را هر سه روز یکبار ترک نکن حتی اگر فرصت نداشتی مگر آنکه یک مرتبه آن را (بر دندان‌ها) بشکی (۴۲).

والسّواک فی الخلا یورث البخر

مسواک زدن در توالت باعث بوی بد دهان خواهد

شد (۳۸).

### از دندان‌های خود مواظبت و نگهداری کنیم

امام رضا(ع): شرب الماء البارد عقیب الشی الحارّ او

امام صادق(ع):

الحلاوة یذهب بالاسنان

ایاک و السّواک فی الحمام فأنه یورث و باء الاسنان

نوشیدن آب سرد پس از خوردن چیز گرم یا خوردن

از مسواک زدن در حمام بپرهیز که ریزش دندان

شیرینی دندان‌ها را از بین می برد (۴۳).

خواهی یافت (۳۹).

### چگونه مسواک بزنییم

پیامبر اکرم(ص):

پیامبر اکرم(ص):

علیک بالسواک لکل وضوء

إستا کواعرضاً و لاتستاکو طولاً

در هر وضو مسواک بزنی (۴۰).

دندان‌تان را از عرض (عمودی) مسواک بزنی نه از طول

امام باقر(ع):

(افقی) (۴۴).

ان السواک فی السحر و قبل الوضوء من السنته

مسواک زدن هنگام سحر و قبل از وضو سنت

می باشد (۴۱).

اسلام به عنوان یک مکتب و نظام کامل به همه ابعاد

وجودی انسان اعم از مادی، معنوی، فردی و اجتماعی

امام باقر(ع):

توجه کافی مبذول داشته است یکی از برنامه‌های

عملی اسلام توجه به بهداشت فردی و جمعی است که

لاتدعه (ای السواک) فی کل ثلاث ایام و لو آن تمره

به عنوان بخشی از وظیفه شرعی، اهتمام به آن موجب

مره واحده

خشنودی خداوند می گردد.

- حال در کنار پیشرفت و توسعه آگاهی‌ها، علوم و فنون، ارتقاء سطح آگاهی‌های دینی مردم نیز در زمینه بهداشت دهان و دندان می‌تواند نقش مهمی را در پیشگیری از بیماری‌ها، فرهنگ‌سازی و جلب مشارکت ایفاء کند که با افزایش این نوع آگاهی‌ها و تغییر نگرش‌ها و باورها و استفاده از آموزه‌های مهم دینی می‌تواند در ایجاد الگوی صحیح رفتارهای بهداشتی قدم مؤثری در تامین سلامتی جامعه برداشت.

## منابع

- ۱- صمدزاده، حمید. سلامت دهان و دندان، چاپ اول. تهران سازمان چاپ محرر ۱۳۸۴، ص ۳۳.
- ۲- عیسی، محمدین. سنن الترمزی، بیروت داراحیاء التراث، جلد ۱۰.
- ۳- حسام الدین، علاء الدین بن، کنز العمال، چاپ اول بیروت، مکتبه التراث الاسلامیه ۱۳۹۷، خبر ۲۵۹۹۸
- ۴- علاء الدین بن، حسام الدین، کنز العمال، چاپ اول بیروت، مکتبه التراث الاسلامیه ۱۳۹۷، خبر ۲۶۰۰.
- ۵- زارع بیدکی، مجید. میکروبیولوژی پلاک پوسیدگی دندان، چاپ اول، مشهد، نشر مشهد ۱۳۷۶، ص ۴۱.
- ۶- مجلسی، علامه محمدباقر، بحار الانوار، چاپ دوم بیروت، موسسه الوفا، ۱۴۰۳، جلد ۱۰ باب ۷.
- ۷- مجلسی، علامه محمدباقر، بحار الانوار، چاپ دوم بیروت، موسسه الوفا، ۱۴۰۳، جلد ۳ باب ۶۷.
- ۸- فیض کاشانی، محسن. محجه البیضاء، ایران، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۸۳ هـ جلد ۱ ص ۲۹۸.
- ۹- فضل بن حسن طبرسی، مکارم الاخلاق، چاپ اول، ایران، موسسه نشر اسلامی ۱۴۱۴ هـ ص ۳۹.
- ۱۰- فضل بن حسن طبرسی، مکارم الاخلاق، چاپ اول، ایران، موسسه نشر اسلامی ۱۴۱۴ هـ ص ۳۹.
- ۱۱- مجلسی، علامه محمدباقر، بحار الانوار، چاپ دوم بیروت، موسسه الوفا، ۱۴۰۳ هـ جلد ۷۶ باب ۱۸.
- ۱۲- مجلسی، علامه محمدباقر، بحار الانوار، چاپ دوم بیروت، موسسه الوفا، ۱۴۰۳ هـ جلد ۷۶ باب ۱۸.
- ۱۳- عاملی، شیخ حرّ، وسائل الشیعه، بیروت، موسسه احیاء التراث العربی جلد ۱ ص ۳۵۷.
- ۱۴- طبرسی، فضل بن حسن. مکارم الاخلاق، چاپ اول، ایران، موسسه نشر اسلامی ۱۴۱۴ هـ ص ۳۸.
- ۱۵- محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، چاپ اول ایران مکتب اعلام اسلامی حدیث ۹۰۴۹.
- ۱۶- محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، چاپ اول ایران مکتب اعلام اسلامی حدیث ۹۰۵۳.

- ۱۷- فضل بن حسن طبرسی، مکارم الاخلاق، چاپ اول، ایران، موسسه نشر اسلامی ۱۴۱۴ هـ ص ۴۹.
- ۲۷- مجلسی، علامه محمدباقر، بحارالانوار، چاپ دوم، بیروت، موسسه الوفا، ۱۴۰۳، جلد ۷۹ باب ۱۸۰.
- ۱۸- فضل بن حسن طبرسی، مکارم الاخلاق، چاپ اول، ایران، موسسه نشر اسلامی ۱۴۱۴ هـ ص ۴۹.
- ۲۸- مجلسی، علامه محمدباقر، بحارالانوار، چاپ دوم، بیروت، موسسه الوفا، ۱۴۰۳، جلد ۹۹ باب ۱۸۰.
- ۱۹- مجلسی، علامه محمدباقر، بحارالانوار، چاپ دوم بیروت، موسسه الوفا، ۱۴۰۳، جلد ۹۹ باب ۱۸۰.
- ۲۹- ترجمه پاینده، ابوالقاسم. نهج الفصاحه، چاپ ۱۵ تهران، سازمان انتشارات جاویدان ۱۳۶۰ حدیث ۳۷۹.
- ۲۰- عاملی، شیخ حرّ، وسائل الشیعه، بیروت، موسسه احیاء التراث العربی جلد ۱ ص ۳۶۰.
- ۳۰- عاملی، شیخ حرّ. وسائل الشیعه، بیروت، موسسه احیاء التراث العربی جلد ۱ ص ۳۴۹.
- ۳۱- ترجمه پاینده، ابوالقاسم. نهج الفصاحه، چاپ ۱۵ تهران، سازمان انتشارات جاویدان ۱۳۶۰ حدیث ۱۹۷۵.
- ۲۱- مجلسی، علامه محمدباقر، بحارالانوار، چاپ دوم بیروت، موسسه الوفا، ۱۴۰۳، جلد ۷۶ باب ۱۸۰.
- ۲۲- محمدبن یزیدن ماجه، سنن ابن ماجه، چاپ اول، بیروت دار احیاء التراث ۱۳۹۵ هـ خبر ۲۸۷.
- ۳۲- مجلسی، علامه محمدباقر، بحارالانوار، چاپ دوم، بیروت، موسسه الوفا، ۱۴۰۳، جلد ۸۰ باب ۳۴۴.
- ۲۳- عاملی، شیخ حرّ، وسائل الشیعه، بیروت، موسسه احیاء التراث العربی جلد ۱ ص ۳۵۸.
- ۳۳- احمدبن محمدبن خالد البرقی، چاپ اول، قم مجمع العالمی اهل بیت ۱۴۱۳ هـ ص ۵۶۱.
- ۲۴- فضل بن حسن طبرسی، مکارم الاخلاق، چاپ اول، ایران، موسسه نشر اسلامی ۱۴۱۴ هـ ص ۴۹.
- ۳۴- شیخ صدوق من لا یحضر الفقیه، چاپ دوم، قم، موسسه نشر اسلامی، جلد ۱ ص ۲۳.
- ۲۵- مجلسی، علامه محمدباقر، بحارالانوار، چاپ دوم، بیروت، موسسه الوفا، ۱۴۰۳، جلد ۷۹ باب ۱۸۰.
- ۳۵- مجلسی، علامه محمدباقر، بحارالانوار، چاپ دوم، بیروت، موسسه الوفا، ۱۴۰۳، جلد ۶۲ باب ۳۴۴.
- ۲۶- مجلسی، علامه محمدباقر، بحارالانوار، چاپ دوم، بیروت، موسسه الوفا، ۱۴۰۳، جلد ۷۹ باب ۱۸۰.
- ۳۶- فضل بن حسن طبرسی، مکارم الاخلاق، چاپ اول، ایران، موسسه نشر اسلامی ۱۴۱۴ هـ ص ۱۵۳.

- ۳۷- مجلسی، علامه محمدباقر، بحارالانوار، چاپ دوم، بیروت، موسسه‌الوفا، ۱۴۰۳، جلد ۶۲ باب ۲۹۱.
- ۴۲- مجلسی، علامه محمدباقر، بحارالانوار، چاپ دوم، بیروت، موسسه‌الوفا، ۱۴۰۳، جلد ۷.
- ۳۸- کلینی، الکافی، چاپ چهارم، بیروت دارالصعب و دارا التعارف، ۱۴۰۱ هـ جلد ۶ ص ۳۷.
- ۴۳- عاملی، شیخ حرّ. وسائل الشیعه، بیروت، موسسه احياء التراث العربی جلد ۱.
- ۳۹- کلینی، الکافی، چاپ چهارم، بیروت دارالصعب و دارا التعارف، ۱۴۰۱ هـ جلد ۶ ص ۳۷.
- ۴۴- کلینی، الکافی، چاپ چهارم، بیروت دارالصعب و دارا التعارف، ۱۴۰۱ هـ جلد ۲.
- ۴۰- عاملی، شیخ حرّ. وسائل الشیعه، بیروت، موسسه احياء التراث العربی جلد ۱ ص ۳۴۶.
- ۴۵- نوری، میرزا حسین. مستدرک الوسائل، چاپ اول، قم، موسسه اهل البيت ۱۴۰۷ هـ جلد ۱۶ ص ۴۵۸.
- ۴۱- عبدالله و حسین پسر بسطام طب الائمه، قم منشورات الرضی ص ۴۰.
- ۴۶- راوندی، قطب‌الدین. الدعوات، چاپ اول، قم موسسه امام مهدی، ص ۱۶۱.

**A Comparative Study between Two Methods of Health  
Education on Mother's Knowledge about Child Training in  
Urmia Health Center in 2003.**

*Amirzadeh N<sup>1</sup>, Khalilzadeh H<sup>1</sup>, Amirzadeh J<sup>1</sup>*

**Abstract:**

**Introduction:** The future of every society depends on its children. Today, parents (especially mothers) must challenge for their care, training, and socialization. Parents must be trained about parental training, psychology and other sciences because knowledge of parents has significant influences in child's life. The present study is done on women in order to promote health and cultural opinion about training and discipline of children in two ways of health education.

**Methods & Materials:** This study is a semi experimental study (before-after education), and was done on 180 women. The data was gathered by a questionnaire and interview with mothers. Questionnaire included two parts. The first part presented demographic characters and the second part included questions about goals of study.

**Results:** The results showed that the majority of women were between (30-39 yr), 31% high school graduated, 91% housewives, 33.7% had two children, 65% parents had knowledge about parental training and discipline and 52% had a previous education about it. The comparison of two ways of health education (booklet and congress) showed both type of education had same results ( $p>0.05$ ).

**Discussion:** Findings showed both methods of education were effective on mothers' knowledge. In order to improve mother's knowledge consequently the health of their children, all the health centers should apply our findings.

**Key Word:** Mothers' Knowledge, Discipline

**Address:** Nursing and Midwifery Faculty of Nursing Urmia Tel: 0441-2225522

---

<sup>1, 2, 3</sup> Instructor of Nursing, Urmia University of Medical Sciences

# Investigation of the Elderly Women Practice in Nursing Home Regarding to Prevention of Lower UTI Infection, 1383

*P. Amini<sup>1</sup>, M. Hemmati<sup>2</sup>, H. Khalilzadeh<sup>3</sup>, M. Nosrati<sup>4</sup>, M. Kiani Asl<sup>5</sup>, Z. Moshiri<sup>6</sup>*

## **Abstract:**

**Introduction:** The incidence of lower urinary tract infection in women is more than men because of anatomical differences. The research showed one of every five women was affected with lower UTI during her life and 3% of these women are affected more frequently.

Lower UTI is the most important cause of acute bacterial sepsis in women older than 65 years old. Elderly women often have difficulties in complete emptying of the bladder and urinary stasis.

In institutionalized elderly women with immobility, high incidence chronic illness, indwelling catheters and the risk of lower UTI rises dramatically.

Therefore, we carried out a study titled on investigation of the elderly women practice in nursing home regarding to prevent lower UTI infection.

**Methods & Material:** This study was a descriptive study. Samples of this study included all of samples in a nursing home. Data was gathered by means of questionnaires included demographic characteristics and 20 questions women's practice. Questionnaires were filled in by interview.

**Results:** Finding showed that the average age of samples was (7.46 year), illiterate (52%), economic status was moderate (56%). They had physical (100%) and with social problems (76%). Related to questions, finding showed that most of women (80%), didn't wash their hands before voiding, didn't clean the perineum and urethral meatus after each bowel movement (100%) didn't clean urethral meatus from front to back, (76%) didn't do hand washing after toilet, (68%) were very exhausted (physically and psychologically) and total sample (25%) had weak practice in relation to preventing lower UTI infection.

**Conclusion:** The results of the present study showed that the practice of elderly women in nursing home wasn't good, therefore in order to help elderly women to prevent or manage a recurrent UTI, the health services needs to implement teaching that meets individual women's needs and decrease staffing costs.

**Key word:** Women Practice, Nursing Home, UTI

Address: Nursing Department, Urmia University of Medical Sciences, Basij St., Urmia, Iran

---

<sup>1</sup> - Instructor of Nursing, Urmia University of Medical Sciences

<sup>2</sup> - Instructor of Nursing, Urmia University of Medical Sciences

<sup>3</sup> - Instructor of Nursing, Urmia University of Medical Sciences

<sup>4</sup> - Instructor of Nursing, Urmia University of Medical Sciences

<sup>5</sup> - Instructor of Nursing, Urmia University of Medical Sciences

<sup>6</sup> - Instructor of Nursing, Urmia University of Medical Sciences

# The Relationship of Job Stress, Depression and Anxiety of Nursing Staff of Urmia University of Medical Sciences

*R. Khalilzadeh<sup>1</sup>, R. Yavarian<sup>2</sup>, H.Khalkhali<sup>3</sup>*

## **Abstract:**

**Introduction:** Stress is assumed as mental under pressure in psychology. Stress and consequently psychological imbalance occurs when a person is unable to manage or response to internal or external stimulators.

Job and family situations and personality may produce stress. In this study relationship of job stress, depression and anxiety was investigated.

**Methods & Materials:** In this study, at first we selected 200 nurses. Then the nurses completed job stress questionnaires: depression and anxiety test.

**Results:** Results reveal that there is a significant relationship among job stress, depression and anxiety but the relationship of job stress and type of employment isn't significant.

**Conclusion:** Results of this study confirmed some results of previous studies.

According to the results it appears as if special attention should be given to job stress of nursing staff.

**Keywords:** Job stress, Depression, Anxiety

**Address:** Department of Psychiatry, Salmas road, Urmia, Iran

---

<sup>1</sup> - Assistant Professor of Urmia University of Medical Sciences

<sup>2</sup> - Instructur of Urmia University of Medical Sciences

<sup>3</sup> - Instructur of Urmia Medical University of Medical Sciences



# Mouth and Teeth Health Care in Islam

*G. Esm Hoseini<sup>1</sup>*

## **Abstract:**

**Introduction:** Based on researches, diseases of gum and teeth are in caressingly common in community and have significant effects on many systems in body. That threatens heart, veins, brain and causes myocardial infraction, brain infarction, premature births and skin complications.

In this research, religious education programs based on Quran, Islam's prophet and imams' speeches about relationship between human general health with health of month and teeth are mentioned. Many recommendations are in Islam about this matter and every Muslim must follow the rules of Islam about human health care of body and mental items.

**Key Words:** Health, Mouth, Teeth, Islam

**Address:** Nazloo Paradise, Medical faculty. Tel: 0441-2770698

---

<sup>1</sup> - MS of Religious Sciences, Urmia University of Medical Sciences

