المجلة العراقية للبحوث الإنسانية والإجتماعية والعلمية
Iraqi Journal of Humanitarian, Social and Scientific Research
Print ISSN 2710-0952 Electronic ISSN 2790-1254
العـــــدد 19A تشر2ين 2025
No.19A Nov. 2025

السواك وأثاره الصحية والنفسية

م.م ضاري حامد عواد برغش
ديوان الوقف السني/ دائرة التعليم الديني والدراسات الإسلامية

الملخص

إن كل ما جاء به الإسلام من أوامر ونواهي وتعاليم في إداء العبادات ، إنما يراد به الخير للفرد والمجتمع ، وخلق جيل صحيح البنية ، وخلق في النفس التهذيب ، فضلا عن غرس الوازع الديني في نفوسهم لتجعلهم قادرين على ضبط النفس وتوجيه الانفعالات جهة صالحة وترجمة الفضائل والخلق القويم إلى سلوك تلقائي فيهم ، وتطبيقهم للقيم الإسلامي كسلوك بوحي علمي الحياة وحثهم على التفكير ما اشتمل عليه من مظاهر عظمة الله وقدراته، لقد جاء الإسلام بكل ما ينفع الإنسان في حياته اليومية ومن ذلك الاهتمامات الصحية والوسائل المؤدية لها، ومن أهم الوسائل التي حث عليها الإسلام السواك إذ هو من سنن الإسلام المؤكدة التي فيها الأجر والثواب فضلا عن فوائدها كونها تتميز بخصائص مطهرة ومضادة للفطريات والبكتريا الضارة، فهو يمنح تأثيرا علاجيا مفيدا للصحة واللثة والأسنان .

كلمات مفتاحية: السواك ، الصحة

The Miswak and Its Health and Psychological Effects

A.L. Dhari Hamed Awad Barghash

Sunni Endowment Office / Department of Religious Education and Islamic Studies

Abstract

All the commands, prohibitions, and teachings of Islam regarding the performance of acts of worship are intended for the good of the individual and society, to create a generation with sound constitutions, to cultivate refinement in the soul, and to instill religious conscience within them, enabling them to control their emotions and channel them in a positive direction. This translates virtues and upright character into spontaneous behavior, encouraging them to apply Islamic values as a way of life guided by the wisdom of life itself, and urging them to reflect upon the manifestations of God's greatness and power. Islam has provided everything that benefits humanity in daily life, including health concerns and the means to achieve them. Among the most important means encouraged by Islam is the miswak, a confirmed Sunnah of Islam that brings reward and merit, in addition to its benefits. It possesses antiseptic and antifungal properties, combating harmful bacteria and providing a beneficial therapeutic effect for health, gums, and teeth.

Keywords: Miswak, Health

المقدمة

لقد كانت تعاليم الإسلام تهدف إلى ايجاد جيل صحيح وسليم، وهذا لا يتم إلا بالعناية الفردية التي يتوصل منها إلى صحة المجتمع الإسلامي كله، ولقد جاء في هدي النبي (ﷺ)ما يرشد إلى صحة الإنسان والعناية بها، وهذا من مزايا ديننا الحنيف أنه دين شامل لكل نواحي الحياة ومنها الحياة الصحية وسلامة الفرد والمجتمع، ومن ذلك العناية بجزء من أهم أجزاء جسم الإنسان ألا وهو الفم، إذ جاء التوجيه النبوي باستخدام السواك لكونه مطهرا للفم وفيه مرضاة الله سبحانه وتعالى، فجاءت هذه الدراسة لتسلط الضوء على هذه الجزئية المهمة في صحة الإنسان، والتي تحمل عنوان (السواك وآثاره الصحية والنفسية).

يتكون هذا البحث من مقدمة وتمهيد بمفردات الدراسة وأربعة مباحث رئيسية، فالمبحث الأول يتكلم عن السواك أهميته وفوائده، أما المبحث الثاني يتحدث مكونات السواك وأثرها الصحي، في حين كان المبحث الثالث عن استعمالات السواك والغاية منها، والمبحث الرابع يسلط الضوء الأعجاز النبوي في السواك والهدي فيه، وفي الختام خاتمة بأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة .

تمهيد في التعريف بمفردات العنوان

1- الآثار في اللغة والاصطلاح

في اللغة :

مفردها الأثر وله عدة معاني منها : بقي الشيء ، ومنها : التبعية ، يقال آثر كذا وكذا وكذا وكذا : أي أتبعه إياه ، ويقال خرجت في أثره أي بعده[1]،ومنها الخبر وجمعه أخبار ، وسنن النبي ﷺ آثاره ، والأثر : مصدر قولك : أثرت الحديث إثرة إذا ذكرته عن غيرك ،

ومنه أيضاً العلامة وجمعه أعلام[2]،هو حصول ما يدل على وجود الشيء ، والنتيجة ، وأثرت الحديث نقلته[3]،أو هي اللوازم المعللة بالشيء ومفردها الأثر ، وله ثلاث معاني : الأول بمعنى النتيجة وهو الحاصل من الشيء ، والثاني بمعنى العلامة ، والثالث بمعنى الجزء[4].

2- الصحية في اللغة والاصطلاح :

في اللغة :

وهي من الصحة ، ومعناها ضد السقم ، وقد صَح يصح بالكسر ، وأستَصَح مثل صَحُّ وصححه الله تصحيحاً فهو صَحِيح وصَحَاحٌ بالفتح وكذا الأديم ، و(صَحَاحُه) بمعنى أي غير مقطوع ، وأصح القوم فهم مصحون إذا كانت قد اصابت اموالهم عاهة ثم ارتفعت[5].

في الإصطلاح :

وهي حالة أو ملكة ، بها تصدر الأفعال عن موضعها سليمة ، وهي عند الفقهاء : عبارة عن كون الفعل مسقطاً للقضاء في العبادات ، أو سبباً لترتب ثمراته المطلوبة منه عليه

الشرعاً في المعاملات ، وبإزائه البطلان[6].

3- النفسية في اللغة والاصطلاح :

في اللغة :

([1]) مختار الصحاح : محمد بن ابي بكر بن عبد القادر الرازي ، دار الرسالة - كويت ، ١٤٠٢ هـ / ١٩٨٢م ، ص ٦ ؛ ولسان العرب : ابن منظور (ت ١٤٢٣هـ / ٢٠٠٣م) ، ٤ / ٥ ؛ والقاموس المحيط : محمد بن يعقوب الفيروز آبادي دار المأمون ، مصر - القاهرة ، ١٣٥٧هـ / ١٩٨٣م ، ١/٤٣٥ .

([2]) لسان العرب : إبن منظور 4-7.

([3]) التوقيفات على مهمات التعاريف : محمد عبد الرؤوف المناوي، تحقيق محمد رضوان الداية ، ط ١ ، دار الفكر المعاصر ، دار الفكر ، بيروت ، دمشق ، ١٤١٠هـ / ١٩٩٩م ، ١/٢٤.

([4]) التعريفات : علي بن محمد بن علي الحسيني الجرجاني الحنفي (ت ٨١٦ هـ)، تحقيق وتعلق : نصر الدين تونسي ، ط ١ ، شركة القدس للتجارة ، القاهرة - مصر ، ص ٢٢.

([5]) مختار الصحاح : الرازي ، ص ٣٥٦ .

([6]) التعريفات : الجرجاني ، ص ٢١٧ .

هي الروح ، ويقال خرجت نفسه ، والنفس الدم ، يقال سالت نفسه ، والنفس الجسد ، الونفس الشيء عينه يؤكد به ، يُقال : رأيت فلاناً نفسه وجاءني بنفسه ، والنفس بفتحتين واحد الانفاس ، وقد تنفس الرجل وتنفس الصعداء ، وكل ذي رئة متنفس ، وتنفس الصبح تبلج وشيء نفيس أي يتنافس فيه ويُرغب ، وهذا أنفس مالي أي أحبه واكرمه عندي ، نفس به أي ضن وبابه سلم ، ونفس الشيء من باب ظرف صار مرغوباً فيه ، ويقال : نفس الله عنـــه كربته أي فرجها[1].

في الإصطلاح :

هي كل شيء داخلي في كيان الإنسان لا تدرك ماهيته ، قابل للتوجه إلى الخير أو الشر ، وجامع لكثير من الصفات والخصائص الإنسانية التي لها آثار ظاهرة في السلوك الإنساني [2].

أو النفس : هي كتلة العواطف الإنسانية الساكنة في الجسد ، وتقسم إلى قسمين : كتلة العواطف الخير ، وكتلة عواطف الشر [3].

أو النفس هي : الجوهر البخاري اللطيف ، الحامل لقوة الحياة والحس والحركة لإرادية ، وسماها الحكيم : الروح الحيوانية ، فهو جوهر مشرق للبدن فعند الموت ينقطع ضوؤه عن ظاهر البدن وباطنه [4] .

4- العبادات في اللغة والاصطلاح :

في اللغة :

هي الخضوع والذل والطاعة [5] .

في الاصطلاح :

هي فعل المكلف على خلاف هوى نفسه تعظيماً لربه [6] .

إن كل ما جاء به الإسلام في أوامره ونواهيه وتعاليمه في إداء العبادات ، إنما يراد به خير الفرد والمجتمع ، وخلق جيل صحيح البنية ، وخلق في النفس التهذيب ، وغرس الوازع الديني في نفوسهم لتجعلهم قادرين على ضبط النفس وتوجيه الانفعالات جهة صالحة وترجمة الفضائل والخلق القويم إلى سلوك تلقائي فيهم ، وتطبيقهم للقيم الإسلامي كسلوك بوحي علمي الحياة وحثهم على التفكير ما اشتمل عليه من مظاهر عظمة الله وقدراته .

المبحث الأول : أهمية السواك وفوائده:

قبل الخوض بتفاصيل هذا المبحث لابد من تعريف السواك في اللغة والإصطلاح :

المطلب الأول: السواك في اللغة والاصطلاح

السواك لغة : بكسر السين ويطلق على الفعل والاستياك وعلى الآلة التي يستاك بها والتي يقال لها المسواك ، والسواك ماخوذ من ساك أي دلك وجمعه (سوك) بضم الواو مثل كتاب وكتب [7].

([1]) مختار الصحاح : الرازي ، ص ٦٧٢ .
([2]) تزكية النفس وأثرها في الدعوة الى الله : المهندس جمال احمد سيدو ، مطبعة ديوان الوقف السني - هيئة إدارة استثمار اموال الوقف السني ، ١٤٢٧هـ / ٢٠٠٦م ، ص ٢١ .
([3]) آيات الله في النفس والروح والجسد : ماهر أحمد الصوفي ، دار رضوان ، ط ١ ، ١٤١٨هـ / ١٩٩٧م ، ص ٦٨.
([4]) التعريفات الجرجاني ، ص ٣٨٥ .
([5]) مختار الصحاح : الرازي ، ص ٤٠٨ .
([6]) التعريفات : الجرجاني ، ص ٣٨٥ .
([7]) مختار الصحاح : الرازي ، ص٣٢٢ .

وفي الاصطلاح : هو استعمال عود أو نحوه في الأسنان ليذهب الصفرة وغيرها عنه[1].

لقد كان أول تعاليم الإسلام ايجاد جيل صحيح سليم ، ولا يتم ذلك الا بالعناية بالصحة الفردية التي منها يتوصل الى صحة المجموع ، وهذا بعض هدي النبي ﷺ في العناية بصحة الفرد ، ومنه تقرر بأنه لا يوجد دين يجعل من وسائل الوقاية والصحة عبادة يتقرب بها الى الله عز وجل مثل الدين الإسلامي، حيث أولى عناية خاصة بمكان مهم من جسم الإنسان الا وهو الفم الذي جاء على لسان نبيه محمد ﷺ يقول : (السواك مطهرة للفم مرضاة للرب) [2]وقوله : (لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة) [3].

إن إستعمال السواك هو نظافة للفم لأنه يعد القناة الأولى للجهاز الهضمى والمساعد للجهاز التنفسي وهذا المدخل له سور عظيم يرد عنه هجمات الميكروبات والجراثيم اسنان وفيه مادة اللعاب التي تساعد على نمو وتكاثر الجراثيم ، ولقد أثبت طبياً تكوين لويحة جرثومية (Bacterial lagae) تلتصق بالاسنان في غلالة رقيقة من اللعاب الذي تسبح فيه وهذه اللويحة أو الطبقة تتكون سريعاً حتى بعد تلميع الأسنان في أقل من ساعة ويزداد سمكها وتحدث فيها ترسبات رخوة كلما تركت من غير إزالة ، وقد ثبت ان هذه اللويحة الجرثومية هي المسؤولة عن أمراض اللثة ونخر الاسنان مما تحويه من عدد هائل من الجراثيم اذ يصل عددها داخل اللويحة الى حوالي مائة بليون جرثومة غم [4] ، وهذا وصف طبي لهذه المنطقة مما يؤكد عظيم خطرها على الإنسان في حالة الاهمال كما يؤكد ان استعمال الفرشاة والمعجون مرة أو مرتين في اليوم لا تنفع في الإزالة ، وهنا تبين لنـا عظيم اثر الهدي النبوي في الاستياك عند كل صلاة . كان النبي ﷺ اول ما يبدئ الوضوء بالسواك ويستعمله في كل اوقات اليوم دون تحديد لما فيه من فائدة لنظافة الإنسان وصحة للجسم بما أولى الله به .

المطلب الثاني : فوائد السواك

قال الامام ابن قيم الجوزية ان للسواك عدة منافع :

١ - يطيب الفم	٢ - يشد اللثة
٣ - يقطع البلغم	٤ - يجلو البصر
٥ - يذهب بالحفر	٦ - يصح المعدة
٧ - يصفي الصوت	٨ - يعين على هضم الطعام
٩ - يسهل مخارج الكلام	١٠- ينشط للقراءة والذكر والصلاة
١١ - يطرد النوم	١٢ - يرضي الرب
١٣ - يعجب الملائكة	١٤ - يكثر الحسنات [5].

([1]) جواهر البخاري : مصطفى محمد عمارة ، ص ٨٤ .

([2]) سنن النسائي : الإمام أبو عبد الرحمن احمد بن شعيب بن علي بن سنان بن بحر النسائي ، ط ١ ، دار الكتب العلمية ، بيروت - لبنان ، ١٤١٤هـ / ١٩٩٤م ، رقم ٥ ، ١/٩ ، كتاب الطهارة ، باب الترغيب في السواك .

([3]) البخاري ، ١/٢١٧ ، رقم ٨٤٧ ، باب السواك يوم الجمعة ، كتاب الجمعة ؛ وصحيح مسلم : ١/١٣٤ ، رقم ٢٥٢ ، باب السواك ، كتاب الطهارة .

([4]) مقاصد الشريعة في حفظ الصحة البدنية في الفقه الإسلامي في بابي العبادات والأسرة : لـ فاطمة بنت عويض بن محمد الجلسي الحربي ، ص ١٢١ .

([5]) الطب النبوي : شمس الدين محمد بن ابي بكر بن ايوب الزرعي الدمشقي ، إبن قيم الجوزية ، ط ١ ، كتب المقدمة وراجع الاصل وصححه واشرف على التعليقات : عبد الغني عبد الخالق استاذ اصول الفقه بكلية الشريعة ، وضع التعاليق الطبي : د. عادل الازهري، خرج الاحاديث : محمود فرج العقدة ، دار العلوم الحديثة ، بيروت – لبنان مطبعة الوسام ، بغداد - العراق ، ١٩٨٣م / ١٤٠٣ هـ ، ص ٨ و ص ٣٨٣ ؛ وزاد المعاد في هدي خير العباد شمس الدين ابن قيم الجوزية ، ص ١٥٩.

المطلب الثالث : فوائد السواك المكتشفة

١ - افضل علاج وقائي لتسوس أسنان الأطفال

٢ - يزيل الصبغ والبقع وتزلق الأوساخ والقلح عن الاسنان

٣ - تبيض الأسنان.

4- يحمي الأسنان من البكتريا المسببة للتسوس:

5- يفيد في التأم الجرح وشقوق اللثة وعلى نموها نمواً سليماً

٦ - افضل علاج لترك التدخين.

7- مضاد للتعفن ومطهر قابض ، يعمل على قطع نزيف اللثة وتقويتها [1].

٨ - يكسب الفم رائحة عطرية ممتازة.

٩ - السواك علاج لحالات من النزيف الحاد والمستمر بشرب منقوعه صباحاً ومساءً

10- السواك مع اللعاب يكونان مادة تساعد في علاج الأمراض المستعصية وتقاوم البكتريا.التي كونت مناعة ضد الادوية فيعالج ضعف المناعة .

11- تسويك اللسان ووقاية أجزائه من الالتهابات التي قد تصيبه نتيجة البكتريا من تعفن الطعام بشقوق اللسان.

١٢ - يقي من الكوليسترول واالدهون وذرة الاوكسجين الحرة بالدم .

١٣ - لا تكون فيه أي مادة تؤثر تأثيرات جانبية أو مادة ضارة أو مادة سامة بالإنسان من كثرة استخدامه

١٤ - السواك يقلل اللعاب الراكد المحتوي على املاح مركزة تترسب في سطح البعيد عن حركات التنظيف الطبيعية كاللسان أو الإصطناعية

١٥ - عند استعماله بإعتدال فانه جلى الاسنان واطلق اللسان ويمنع الحفر ويطيب النكهة وينقي الدماغ [2]

١٦ - يسهل خروج الروح [3] ، ويضاعف الاجر ، ويذكر بالشهادة عند الموت [4].

17- يزكي الفطنة [5].

18- عند استخدامه ليلا فانه يساعد على تغيير رائحة الفم لما يتصاعد اليه من ابخرة من المعدة [6].

١٩ - مقوي للمعدة .

٢٠ - السواك له تأثير مهبط للسكر ومضاد للسرطان.

٢١ – في السواك مادة تقتل المكروبات وقابضة للأوعية الدموية وذات اثر مسكن .

٢٢ - من فوائده تقوية الشعريات الدموية المغذية للثة.

٢٣ – له تأثير على وقف البكتريا بالفم خاصة البكتريا العنقودية والجراثيم السبحية كعصيات كولاي المسببة للتيفوئيد والحمى الروماتزمية[1] .

([1]) موسوعة الطلب البديل : خالد جاد ، ص ١٠٧ .
([2]) روائع الطب الإسلامي : د. محمد نزار الدقر ، ٤/٦٠.
([3]) مختصر الترغيب والترهيب : السيد علوي ابن السيد عباس المالكي ، ص٢١.
([4]) روائع الطلب الإسلامي : د. محمد نزار الدقر ، ص٧٣ .
([5]) مختصر الترغيب والترهيب : السيد علوي ابن السيد عباس المالكي ، ص ٢١ .
([6]) فتح الباري شرح صحيح البخاري : حافظ احمد ابن علي بن حجر العسقلاني ، ١ / ٤٢٤ .

٢٤ - تقل نسبة الاسنان المقلوعة والمحشية والمسوسة عند الذين يستعملون السواك اقل بكثير من الذين يستعملون الفرشاة والمعجون.

٢٥ - يعين على هضم الطعام[2].

٢٦ - ومن فوائد الأخرى من السواك انه يجلب رضا الله عز وجل وهذا غاية القصوى واعظم المكاسب في الدنيا والاخرة.

٢٧ – منع نمو الجراثيم بزيادة حموضة الفم مما يقلل فرصة نمو هذه الجراثيم الموجودة باعداد هائلة.

٢٨ – يقي من أمراض الفم والاسنان[3] .

٢٩ - وجود املاح الكلور في السواك التي لها اهمية كبيرة في تنظيف الاسنان فانها مهمة لتحفيز اللعاب في الفم والذي يحتوي على انزيم خاص ، فبوجود الكلور يتحفز هذا الانزيم كي يساعد على هضم النشا الى مواد ابسط تركيباً [4].

المبحث الثاني : مكونات السواك وأثرها الصحي :

المطلب الأول : مكونات السواك :

تؤكد الأبحاث المختبرية الحديثة التي اجريت على السواك على انه يحتوي على :-

١ - الياف سليلوزية مع بعض الزيوت الطيارة

٢ - مادة الرازتنج والتي تكسيه الرائحة الزكية

٣ - يحتوي على املاح معدنية عديدة مثل املاح الكالسيوم واكسالات الجير وكلوريد الصوديوم وكلوريد البوتاسيوم [5].

٤ - الاراك غني بمادة الفلور والسيلكون والكالسيوم والخشب وسيلكا اللحاء والبوتاسيوم (وفقير في مادة الكالسيوم اللحائي)[6]

5 – يحتوي على مادة الكبريت لها تأثير على وقف البكتريا بالفم خاصة البكتريا العنقودية والجراثيم السبحية كعصيات كولاي المسببة للتيفوئيد والحمى الروماتزمية . وتمنع التسوس

٦ - مادة ثري مثيل أمين تخفض من الاس الايدروجيني للفم وهو أحد العوامل الهامة في نمو الجراثيم والذي يعمل على التئام جروح اللثة وعلى نموها السليم

7- مادة الكلورايد والسيليكات و هي مواد تزيد من بياض الاسنان

8- مادة الستيوشيرول وفيتامينات (c) ولهما اهمية كبرى في تقوية الشعيرات الدموية المغذية للثة بالاضافة الى اهمية فيتامين (C) لحماية اللثة من الالتهابات [7].

([1]) موسوعة الطب البديل ، خالد جاد ، ص ١٠٧ ؛ وأثر السنة في الطب الوقائي والعلاجي المعاصر : د. محمد عبدالرزاق أسود ، ص ٦.

([2]) الطب النبوي : ابن قيم الجوزية ، ص ٣٨٣ .

([3]) الطب النبوي : ابن قيم الجوزية ، ص ٣٨٣ ؛ والإسلام والوقاية من الأمراض : د. عز الدين خراج ، ط٢ ، دار الرائد العربي - بيروت ، ١٤٠٤ هـ / ١٩٨٣م.

([4]) السواك بين الدين والعلم : د. عبد الحميد القضاة ، مؤتمر الطبي الثالث عشر لاتحاد الأطباء العرب في أوربا فرانكفورت – المانيا ، ١٤١٥هـ / ١٩٩٦م ، ص ٧ و ص ١١ .

([5]) الاشارات الطبية في القرآن الكريم : عادل زين العابدين بن محمد علي ، ص١٧٧.

([6]) الإسلام والتربية الصحية : د . عائدة عبد العظيم البنا ، ص٣٢.

([7]) الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية : احمد مصطفى متولي ، ص ٩٠٧؛ وروائع الطب الإسلامي : د. محمد نزار الدقر ، ٤/٦٣.

٩ - مادة الفلوريد تمنع من التسوس وتزيد في قوة اللثة وتسرع في عملية شفائها. 10- مادة قلوية (سلفارورين) لها طعم مر تقتل المكروبات وقابضة للأوعية الدموية وذات اثر مسكن

١١ - مادة العفص (Tannic acid) ولها تأثير مضاد للتعفنات والاسهال كما يعتبر مطهراً ومقوي للثة والاسنان ويشفى جروحها ويمنع نزيف الدم منها اثر مسكن.

١١ - مادة العفص (Tannic acid) ولها تأثير مضاد للتعفنات والاسهال كما يعتبر مطهراً ومقوي للثة والاسنان ويشفى جروحها ويمنع نزيف الدم منها.

12 - مادة (sinnigrin) السنجرين وهي مادة خردلية ذات رائحة حادة وطعم حراق تساعد على الفتك بالجراثيم [1].

١٣ - مواد سكرية مختلفة (نشأ ، صمغية ، لعابية) [2].

١٤ - وجود بلورات السيليكا وحماضات الكلس تفيد في تنظيف الاسنان كمادة تزلق الاوساخ و القلح عن الاسنان

١٥ - وجود مادة صمغية تغطي ميناء الاسنان تحمي الاسنان من التسوس

16 - تحتوي على الياف كالعيدان تقوم بتنظيف ما يعلق بين الاسنان من بقايا وفضلات الطعام [3].

المطلب الثاني : (القيمة العلمية لنبات الاراك)(Salvadora – persica)

سلفادور ابيرسيكا

بالاضافة الى فائدة استخدام الأفرع الصغيرة ولحاء الجذور كفرشاة للاسنان وكمستحضر لتنظيف الاسنان ، توجد له فوائد أخرى لنبات الاراك بالنسبة للاوراق والازهار والثمار ، فمن فوائد اوراق هذا النبات تؤكل في اطباق السلطة وتستخدم طبياً في علاج السعال والربو والاسقربوط والروماتزم والبواسير وغيرها من الأمراض ، وتعد الأزهار الفواحة بمثابة منشط وملين وتستخدم في حالات الجذام والسيلان والصداع ، وتؤكل الثمار طازجة أو مجففة وتعتبر مزيلة للسد وطاردة لريح الأمعاء ومدرة للبول ، ولذا توصف في حالات تضخم الطحال والروماتزم التهاب المفاصل والاورام الخبيثة وتكون حصيات المرارة . ومع ذلك فإن أكثر استخداماته شيوعاً هو في التسوك [4].

المطلب الثالث : الاستخدام الامثل للسواك كي تتحقق الفائدة منه :

لقد كان الرسول محمد له ينظف اسنانه عدة مرات في اليوم ، فقد كان يفعل ذلك قبل كل وضوء مرات) ويدل على ذلك ما رواه أبو هريرة عن النبي ﷺ : لولا ان اشقعلى امتي لامرتهم بالسواك مع كل صلاة) [5] [5] متفق عليه ، وعن حذيفة له قال كان رسول الله ﷺ : اذا قام من النوم يشوص فاه بالسواك)[6] ، واضح واضح ما اشتملت عليه السنة في أوقات استخدامه فينبغي القصد في استعماله ، فإن بالغ فيه فربما ذهب طلاوة الاسنان وصقالتها وهيأها لقبول الابخرة المتصاعدة من المعدة والأوساخ ، ومتى استعمل باعتدال :

([1]) الاشارات الطبية في القرآن الكريم : د. عادل زين العابدين بن محمد علي ، ص ١٧٧ ؛ ووجه الاعجاز العلمي في الحديث النبوي عليكم بقيام الليل : بحث لـ د. عطية فتحي البقري ، ص ٢٢.

([2]) روائع الطب الإسلامي : د. محمد نزار الدقر ، ٤/٦٢.

([3]) الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة : د . احمد مصطفى متولي ، ص ٩٠٦ ؛ وروائع الطب الإسلامي : د. محمد نزار الدقر ، ٤/٦٢.

([4]) نص: الإسلام والتربية الاصحية : د . عائدة عبد العظيم النبا ، ص٣٣.

([5]) البخاري : ١/٢١٧ ، رقم ٨٤٧ ، باب السواك يوم الجمعة ، كتاب الجمعة ؛ وصحيح مسلم : ١/١٣٤ ، رقم صحيح ٢٥٢ ، باب السواك ، كتاب الطهارة.

([6]) صحيح البخاري : ١/٢١٧ ، رقم ٢٤٢ ، باب السواك ، كتاب الوضوء ، ورقم ٨٤٩ ، كتاب الجمعة ، باب السواك يوم يوم الجمعة ؛ وصحيح مسلم : ١/ ١٣٥ ، رقم ٢٥٥ ، باب السواك ، كتاب الطهارة .

صلى الاسنان ، وقوى العمود ، واطلق اللسان، ومنع الحفر وطيب النكهة ، ونقى الدماغ ، وشهي الطعام [1] ويتحقق الاستخدام الامثل للسواك عندما يكون الساق اخضراً وليس جافاً ففى هذه الاحوال تكون المكونات الكيميائية في اعلى درجات تركيزها [2] ، وتتضح لنا قيمة السواك الاخضر أنه عندما حان موعد انتقال النبى الى الرفيق الأعلى ، روي عن عائشة رضي الله عنها : دخل عبد الرحمن بن أبي بكر على النبي الله وأنا مسندته إلى صدري ، ومع عبد الرحمن سواك رطب يستن به فامده بصره فاخذت السواك فقضمته ونقعته وطيبته ثم دفعته الى النبي ﷺ فاستن به فما رايت رسول الله ﷺ استن استناناً قط احسن منه فما عدا ان فرغ الرسول ﷺ ، رفع يده أو اصبعه ثم قال في الرفيق الأعلى (ثلاثاً) ثم قضى [3] .
وهذا يثبت ان السواك الاخضر كان هو المفضل في ذاك الوقت حيث تركيز المكونات الكيميائية فيه اعلى واليافه غير جامدة ، الأمر الذي يكسبه فعالية اكبر في مسح الأسنان وتنظيفها ، وللالياف الطرية نسبياً في السواك الاخضر ميزة أخرى وهي تقلل احتمال اصابته اللثة [4] واضافة الى نوعية السواك أيضاً تعود الى الى هدي النبي الكريم في العناية بنظافة هذا العود فعندما نرجع الى الحديث الشريف نرى ان السيدة عائشة رضي الله عنها قد قضمته ونقعته ثم طيبته هذا دليل على انه يمكن استخدام السواك لاكثر من شخص وقد اكدها الرسول في احاديث كثيرة ولكن بعد الاستعمال يجب غسلها وتنظيفها جيداً ، واجود ما استعمل مبلولاً بماء الورد [5].

المبحث الثالث: استعمالات السواك والغاية منه :

المطلب الأول : استعمالات السواك :

اشارت السنة النبوية المطهرة إلى العديد من الأستعمالات التي يستحب عندها السواك ومن ذلك :

1- الوضوء : يطيب رائحة الفم ويرضي الله وهو غاية الاطمئنان

٢ - عند الصلاة وعند قراءة القرآن : لان السواك يسهل مجاري الكلام وينشط للقراءة والذكر والصلاة ويطرد النوم [6].

٣ - عند تغير رائحة الفم بترك الأكل أو اكل ماله رائحة أو طول السكوت أو كثرة الكلام وبعد الأكل [7] ؛ لأن الفم كمدخل لطعام والشراب واتصاله بالعالم الخارجي يجعله : مضيفة للجراثيم (الزمرة الجرثومية الفموية المكورات العنقودية والعقدية والرئوية والعصيات اللبنية والعصيات الخناقية الكاذبة والملتويات الفوهية والنفسانية ، فالجراثيم تكون عاطلة متعايشة مع السليم تنقلب ممرضة إذا أهملت نظافة الفم أو ضعفت مقاومة البدن وبقيت بالفم فضلات الطعام والشراب فتعمل الجراثيم على تخمرها وتعطي رائحة كريهة وتؤذي الاسنان وتحدث النخور خاصة السكريات تكون احماضاً عضوية تذيب المينا ثم العاج ويتسع النخر باهمال نظافة الفم فتكون رواسب فحمات وفوسفات الكلس والمغنزيوم مع المخاط اللعابي وفضلات طعامية تتراكم فوق حافة اللثة وفى الثلم اللثوي وعلى عنق الاسنان ثم تتصلب مع الزمن مكونة القلح وتراكم الأملاح حول الاسنان يحدث التهاب اللثة وتقيحها ثم تنتقل الجراثيم في البدن محدثة التهابات

([1]) الطب النبوي : إبن قيم الجوزية ، ص٣٨٣.
([2]) الإسلام والتربية الصحية : د . عائدة عبد العظيم النبأ ، ص ٣٥.
([3]) البخاري : ١/٢١٨ ، رقم ٨٥٠ ، باب من تسوك بالسواك غيره ، كتاب الجمعة صحيح.
([4]) الإسلام والتربية الصحية : د . عائدة عبد العظيم النبأ ، ص ٣٥.
([5]) الطب النبوي : ابن قيم الجوزية ، ص ٢٤٩.
([6]) قبضة الريحان في فقه الامامين الشافعي وأبي حنيفة النعمان : الشيخ عبد الوهاب ابو حمزة الرفاعي ، ص ٨ ؛ والاشارات الطبية في القرآن الكريم : عادل زين العابدين محمد علي، ص ١٧٦ ؛ واحكام الصلاة : طه عبد الله سلطان ، ص ١٤ ؛ وسبل السلام : محمد بن اسماعيل الأمير الكحلاني الضعاني (ت (١١٨٢هـ) ، . ، ط ، مكتبة مصطفى بابي الحلبي ، ١٣٧٩هـ / ١٩٦٠م ، ص ٤١ .
([7]) احكام الصلاة : طه عبد الله سلطان ، ص ١٤ ؛ قبضة الريحان في فقه الامامين الشافعي وابي حنيفة النعمان : الشيخ عبد الوهاب ابو حمزة الرفاعي ، ص ٨ ؛ وزاد المعاد من هدي خير العباد : ابن قيم الجوزية ، ط٣ ، مؤسسة الرسالة ، بيروت ـ لبنان ، ١٤١٨هـ / ١٩٩٨م ، ١/٥٦ ؛ وسبل السلام : محمد بن اسماعيل الأمير الكحلاني الضعاني ص ٤١.

المعدة والجيوب والقصبات و خراجات مناطق مختلفة تؤدي الى إسمام الدم أو تجرثمه وأمراض حموية عامة [1]

٤[2] - يستحب للصائم في كل وقت : لعموم الاحاديث فيه ، ولحاجة الصائم اليه ولانه مرضاة للرب : (ومرضاته) مطلوب في الصوم اشد من طلبها في الفطر ، ولانه مطهرة للفم والطهور للصائم من افضل أعماله [3] لقوله و الطهور شطر الإيمان) [4].

ه - عند ارادة النوم : لان النوم موت أصغر وبالتالي ختام اليوم وربما الحياة بطهارة ورضوان[5]

6 - عند الاستيقاظ من النوم : لان بعض التنخرات تحدث في الفم خلال النوم كما تترسب بعض المركبات من اللعاب محدثة القلح على الاسنان بسبب ركودة اللعاب أثناء النوم لذا كان النبي ﷺ إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك ، ولانه مقتضى لتغير رائحة الفم لما يتصاعد اليه من ابخرة المعدة [6] وباستعمال السواك ما يشعر بالجدية ويبعث النشاط

٧ - عند دخول الى المنزل وملاقاة الأهل : عند الدخول عليهم بطيب الرائحة تدخل عليهم مسروراً وبهجة وخاصة الزوجة.

8 - عند سكرات الموت : لإنه يسهل خروج الروح [7] .

المطلب الثاني : كيفية إستخدام السواك وأثره الصحي

اثبت الطب الحديث طريقة استخدام السواك وفائدته ، فيجب ان يكون تسوك الاسنان العليا للفك العلوي على حدة ، وكذلك اسنان الفك السفلي ، وأن تكون حركة التنظيف من اعلى الى أسفل للفك العلوي ومن أسفل الى أعلى للفك السفلي ماراً باللثة لتنشيط الدورة الدموية فيها ، وقد أثبتت تجارب الباحثين بأن تكون حركة تنظيف الاسنان موازية لمحور السن الطولي ، أما إن كانت غير ذلك ، كأن تكون أفقية (أي بالعرض) لمحور الاسنان الطولي فإنها تسبب اضراراً جسيمة وتأكلا لأنسجة الأسنان وتعرية لجذور الأسنان [8].

المبحث الرابع : الأعجاز النبوي في السواك وهدي السنة فيه .

المطلب الأول: الأعجاز النبوي في السواك :

ان من الإعجاز الذي جعله الله في السواك انه هذه الشجرة دائمة الخضرة تنمو في المناطق الحارة في مكة وعسير وجيران وابها ، ومن حكمته في تلك المناطق ان يتوقف حيض النساء ذا شربوا منقوع السواك ، فقد استخدمته النساء في موسم الحج والعمرة لكي تتمكن من الطواف حول بيت الله الحرام ويتممن حجهن والعمرة الله ، وكذلك ينبت الاراك فقط في الدول الإسلامية مصر والسودان وايران وشرق الهند وغور الساعاد(قرب القدس) وفي اليمن وجنوب افريقيا ولا يعرف في اوربا واليونان وبلاد الأمريكان [9] .

([1]) روائع الطب الإسلامي : د. محمد نزار الدقر ، ٤/٥٩.

([3]) زاد المعاد في هدي خير العباد : إبن قيم الجوزية ، ٣/١٥٩.
([4]) صحيح مسلم : ١/٢٣ ، رقم ٢٢٣ ، باب فضل الوضوء ، كتاب الطهارة .
([5]) الفتح الباري شرح صحيح البخاري : الحافظ احمد بن علي بن حجر العسقلاني ، ص ٤٢٤ ، واحكام الصلاة : طه عبد الله سلطان ، ص ١٤.
([6]) قبضة الريحان في فقه الامامين الشافعي وابي حنيفة النعمان : الشيخ عبد الوهاب ابو حمزة الرفاعي ، ص٨ ؛ وسبل السلام : محمد بن اسماعيل الأمير الكحلاني الضعاني ، ص ٤١.
([7]) مختصر الترغيب والترهيب : السيد علوي ابن السيد عباس المالكي ، ص ٢١ ؛ وقبضة الريحان في فقه الامامين الشافعي وابي حنيفة النعمان : عبد الوهاب ابو حمزة الرفاعي ، ص٨.
([8]) زاد المعاد في هدي خير العباد : ابن قيم الجوزية ، ١/٥١ .
([9]) روائع الطب الإسلامي : د. محمد نزار الدقر ، ٤/٦٢ .

ومن اعجاز السنة النبوية انه علماء الغرب قاموا بعدة تجارب لكي يؤكدوا ان العرب متخلفون عندما يستخدموا هذا العود لتنظيف الفم ولكن بعد ذلك جاءت النتائج عكس ذلك ومن هؤلاء العلماء العالم رودات - مدير معهد الجراثيم في جامعة روستوك الذي عرض الامر بشكل ساخر واتخذه دليلاً على تخلف هؤلاء القوم الذين ينظفون اسنانهم بقطعة من الخشب في القرن العشرين ولكن بعد ان اجرى تجاربه على عود السواك وعندما وضع مسحوقه المبلل على مزارع الجراثيم فظهرت آثار كالتي يحدثها البنسلين ومن هديه الكريم أن الغرب قد اتخذوا سنته علاجاً لهم فقد صنعت شركة امريكية معجونا للاسنان من مادة السواك وكتبت بداخل المعجون كل الفوائد التي يحملها السواك[1].

ونصحت باستخدامه كبديل عن أي معجون اسنان اخر فهل رايت كفراً ينطق بالحق قال تعالى :(سَنُرِيهِمْ ءَايَتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ)[2]،

ومن التجارب التي اجريت على السواك اثبتت ان المداومة على استعماله يزيد من

قوة ومتانة اللثة في مقاومته للجراثيم والتي تصيب الفم مما جعل الاطباء الغربيين يوصون بعمل مسحوق من عود السواك يباع في الصيدليات لغرض مداواة الاسنان منه ومعالجة أمراضها وإزالة الاصفرار عنها [3] إذا سنة جاء بها النبي ﷺ قبل ١٤ قرنا واستخدمها المسلمون منذ ذلك الوقت وقد ﷺ اعترف بها الغرب من خلال تجاربهم التي قاموا بها لكي يكذبوا ما جاء به النبي ولكن النتائج جاءت تؤيد ما جاء به النبي الكريم من هدي ، فرب العالمين ارسل النبي ﷺ رحمة للعلمين وعلمه أن ينظف فمه بهذا الاسلوب المتطور الذي وصلت اليه الاساليب العلمية حديثاً، فاتباع سنة النبي ﷺ تؤدي السعادة الدنيا والاخرة والتمتع بحياة صحية بدنية وعقلية سليمة، علاوة على الفوز برضا الرحمن وثوابه ، حيث قال : (مطهرة للفم مرضاة للرب)[4].

المطلب الثاني : تسويك اللسان والهدي النبوي

إن تسويك اللسان الذي هدانا اليه النبي ﷺ ، والذي دل عليه حديث أبي بردة عن ابيه قال : اتيت النبي ﷺ فوجدته يستن بسواك بيده يقول أع أع كأنه والسواك والسواك في فيه كأنه يتهوع) [5] فالسواك ما هو إلا وقاية من الالتهابات التي تصيب اللسان نتيجة تراكم البكتريا من تعفن الطعام بشقوق اللسان فاللسان سطحه العلوي به شقوق واضحة غائرة يلتصق بها فتات الطعام والشراب الدقيقة فتتعفن ويكون لها رائحة كريهة واللسان اخصب مكان في الفم لنمو شتى انواع البكتريا الضارة من جراء هذا التعفن لاسيما المنطقة الخلفية قاعدة اللسان) لان الامامية من اللسان تحتك دائماً بالاسنان وسقف الفم مما يعمل على تنظيفها من البكتريا بصفة دائمة والحليمات الذوقية التي تغلف شقوقها اقل غوراً واقل تجعداً بعكس الخلفية التي تفتقد لهذا وشقوقها اكثر غوراً وتجعداً والبكتريا الضارة تندفع الى داخل جسم الإنسان مع الوجبة

فتسبب تقرحات اللسان وافضل الطرق لتنظيف الفم والاسنان بتنظيف المنطقة البعيدة فـ اللسان حتى لو وجدت رغبة في التقيؤ كرد فعل طبيعي يزول مع الوقت ، فلقد سبق الحديث الشريف كل العلماء بالتاكيد على تنظيف الفم جيداً لدرجة الاحساس بالتقيؤ وهذا ضروري لإزالة اثر البكتريا الضارة من اللسان التي

([1]) الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن والسنة ، د . احمد مصطفى متولي ، ص٩٠٦.

([2]) سورة فصلت : آية ٥٣.

([3]) مقاصد الشريعة في محمد الجلسي الحربي ، ص ١٢٥ . حفظ الصحة البدنية في الفقه الإسلامي في بابي العبادات والأسرة : لـ فاطمة بنت عويض بن محمد الجلسي الحربي ،ص 125.

([4]) سنن النسائي : ١/٩ ، رقم ٥ ، كتاب الطهارة ، باب الترغيب في السواك .

([5]) صحيح البخاري : ١/٦٧ ، رقم ٢٤١ ، كتاب الوضوء ، باب السواك .

تسبب التهابات اللثة والفم فرب العالمين ارسل النبي و رحمة للعالمين وعلمه ان ينظف لسانه بهذا الاسلوب المتطور الذي وصلت اليه الاساليب العلمية حديثاً [1] .

الخاتمة

بعد اتمام هذه الدراسة تم التوصل إلى عدة نتائج وهي كالآتي :

1ـ أن الإسلام لم يقتصر على التوجيه في القضايا الدينية التشريعية بل تعدى ذلك إلى مختلف النواحي الحياتية للإنسان ومنها الناحية الصحية .

2ـ أثبتت الدراسات الحديثة للسواك عند المسلمين وغيرهم صحة المعلومات التي قال بها النبي(ﷺ) عن أثر السواك في الطهارة وهذا من الأعجاز النبوي .

3ـ كثرة فوائد السواك حيث تتعدى العشرات ولا زالت الدراسات الحديثة تكتشف المزيد من الفوائد .

4ـ كثير من الدراسات الغربية المتعلقة بتنظيف الأسنان والعناية بها كانت مستوحاة من السواك وكتبت عليها الفوائد التي يحدثها السواك .

5ـ أثبتت الدراسة أن فوائد السواك الصحية لا تقتصر على الفم والأسنان بل تتعدى ذلك إلى أغلب أعضاء الجسم .

(1) مقاصد الشريعة في حفظ الصحة البدنية في الفقه الإسلامي في بابي العبادات والأسرة : لـ فاطمة بنت عويض بـن محمد الجلسي الحربي ، ص ١٢٩.