بسم الله الرحمن الرحيم

صحة الفم والأسنان في السنة النبوية

كتبه: د. عبدالعزيز الدغيثر في ٣/١١/ ١٤٤٦هـ

الحمد لله الذي لا يحمد على مكروه سواه، وأصلي وأسلم على رسوله ومصطفاه محمد بن عبدالله وعلى آله وصحبه ومن والاه، أما بعد:

فإن النمط الغذائي في السنين الأخيرة قد زاد من استهلاك السكريات والنشويات والدهون، وقلل من الحركة، مما زاد من احتمالات أمراض لم تكن في السابقين.

ومن التحديات الناتجة عن الإكثار من السلوكيات الغذائية الخاطئة: المحافظة على صحة الفم والأسنان، وبالنظر لما ورد في سنة النبي صلى الله عليه وسلم؛ نجد أن فيها كما هائلا من التشريعات التي تؤدي للمحافظة التامة على صحة الفم والأسنان، ولك أن تتخيل أن ينظر شخص فمه وأسنانه في اليوم مرات كثيرة قد تتجاوز عشر مرات فكيف تكون صحة فمه وأسنانه.

وقد جمعت مبحثا عن صحة الفم والأسنان ضمن موسوعة الطب النبوي، يسر الله تمامها، وفيه ما ورد في السنة النبوية في صحة الفم والأسنان، ومن الله أستمد العون.

المطلب الأول: وقاية الأسنان بتنظيفها وتفريشها وحمايتها من التسوس:

الفرع الأول: مواضع استحباب السواك

وقاية الفم والأسنان بتنظيفها وحمايتها مما أكدته الشريعة الإسلامية، فمما ورد استحباب استعمال السواك في أحوال منها:

أ. عند الوضوء لحديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل وضوء"[١].

ب. عند الصلاة لحديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة"[٢].

ج. عند الاستيقاظ من النوم لحديث حذيفة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا قام من النوم يشوص فاه بالسواك"[٣].

د. عند الدخول للمنزل فقد سئلت عائشة رضي الله عنها: بأي شيء كان يبدأ النبي صلى الله عليه وسلم إذا دخل بيته؟ قالت: بالسواك"[٤].

---

[١] رواه أحمد ٢/ ٤٦٠ ومالك/ ٥٤ وعلقه البخاري مجزوما به٣/٣٨

[٢] رواه البخاري ٢/ ٣٧٤ مع الفتح، ومسلم ١/ ٢٠٠.

[٣] رواه البخاري١/ ٣٥٦ مع الفتح، ومسلم ١/ ٢٢١.

[٤] أخرجه مسلم ١/ ٢٢٠ وغيره.

هـ. عند تغير رائحة الفم لحديث عائشة مرفوعا: "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب"[٥].

الفرع الثاني: السواك هو فعل التنظيف ويكون بعود أو فرشاة الأسنان

قال الزبيدي : " ساكَ الشَّيءَ يَسُوكُه سَوْكًا : دَلَكَه ، ومِنْهُ أُخِذَ المِسواكُ " .انتهى من " تاج العروس " (٢١٥/٢٧) .وقال ابن دقيق العيد : " السِّواك يُطلق ويُراد به : الفعل ، الذي هو المصدر، ومنه : (السِّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ ، مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ) ... ويقول الفقهاء : السواك مستحب ، السواك ليس بواجب ، وغير ذلك مما لا يمكن أن يوصف به إلا الفعل .ويُطلق ويراد به الآلة التي يُستاك بها " انتهى من " شرح الإلمام" (١٠/١) .وقال ابن الأثير: "والْمِسْوَاكُ : مَا تُدْلَكُ بِهِ الأَسْنَان مِنَ العِيدانِ ، يُقَالُ سَاكَ فَاه يَسُوكُهُ : إِذَا دَلَكه بالسِّواك" انتهى من " النهاية في غريب الحديث والأثر" (٢/ ٤٢٥).وقال الإمام النووي : " السِّوَاك : هُوَ اسْتِعْمَال عود ، أَو نَحوه ، فِي الْأَسْنَان لإِزَالَة الْوَسخ ، وَهُوَ من ساك ، إِذا دلك ، وَقيل من التساوك ، وَهُوَ التمايل " .انتهى من " تحرير ألفاظ التنبيه " (ص: ٣٣) .

فالسواك : ليس محصوراً بعود الأراك كما قد يفهم البعض ، بل هو اسم لعملية دلك الأسنان وتنظيفها بأي آلة كانت ، ويطلق على أي عود يتم به تنظيف الأسنان ، ولم يقصره أهل اللغة على " عود الأراك".

وقد استاك النبي صلى الله عليه وسلم بعود الأراك لما جاء عن عَبْدِ اللهِ بن مسعود قَالَ : " كُنْتُ أَجْتَنِي لِرَسُولِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سِوَاكًا مِنَ الْأَرَاكِ..." رواه أحمد (٣٩٩١) ، و أبو يعلى الموصلي في مسنده (٩/ ٢٠٩) واللفظ له ، وحسنه الألباني .

واستاك النبي صلى الله عليه وسلم - كذلك - بعودٍ من النخيل .

فعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ : " تُوُفِّيَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَيْتِي ، وَفِي يَوْمِي ، وَبَيْنَ سَحْرِي وَنَحْرِي ، وَكَانَتْ إِحْدَانَا تُعَوِّذُهُ بِدُعَاءٍ إِذَا مَرِضَ ، فَذَهَبْتُ أُعَوِّذُهُ ، فَرَفَعَ رَأْسَهُ إِلَى السَّمَاءِ ، وَقَالَ : (فِي الرَّفِيقِ الأَعْلَى ، فِي الرَّفِيقِ الأَعْلَى).

وَمَرَّ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ أَبِي بَكْرٍ وَفِي يَدِهِ جَرِيدَةٌ رَطْبَةٌ ، فَنَظَرَ إِلَيْهِ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَظَنَنْتُ أَنَّ لَهُ بِهَا حَاجَةً ، فَأَخَذْتُهَا ، فَمَضَغْتُ رَأْسَهَا ، وَنَفَضْتُهَا ، فَدَفَعْتُهَا إِلَيْهِ ، فَاسْتَنَّ بِهَا كَأَحْسَنِ مَا كَانَ مُسْتَنًّا ، ثُمَّ نَاوَلَنِيهَا ، فَسَقَطَتْ يَدُهُ ، أَوْ: سَقَطَتْ مِنْ يَدِهِ ، فَجَمَعَ اللَّهُ بَيْنَ رِيقِي وَرِيقِهِ فِي آخِرِ يَوْمٍ مِنَ الدُّنْيَا، وَأَوَّلِ يَوْمٍ مِنَ الآخِرَةِ " رواه البخاري (٤٤٥١) .

" والْجَرِيدَةُ : غُصْنُ النَّخْلِ " انتهى من " طلبة الطلبة " (ص: ١٦١) .

وقال الفيومي : " وَالْجَرِيدُ : سَعَفُ النَّخْلِ ، الْوَاحِدَةُ جَرِيدَةٌ ، وَ إِنَّمَا تُسَمَّى جَرِيدَةً إِذَا جُرِدَ عَنْهَا خُوصهَا " انتهى من " المصباح المنير" (١/ ٩٦).

في " البيان والتبيُّن " للجاحظ (٣/ ٧٧) : " قضبان المساويك : البشام ، والضّرو ، والعُتم والأراك ، والعرجون ، والجريد ، والإسحل " [وكلها أسماء أشجار معروفة عند العرب] .وينظر

---

[٥] رواه النسائي(٥) و ابن خزيمة (١٣٥) وعلقه البخاري بصيغة الجزم (٣٨/٣) وحسنه النووي في خلاصة الأحكام (٨٩).

أيضا : " مشكلات موطأ مالك بن أنس" للبطليوسي (ص: ٧٢) .قال ابن عبد البر: " وَكَانَ سِوَاكُ الْقَوْمِ : الْأَرَاكَ ، وَالْبَشَامَ ، وَكُلَّ مَا يَجْلُو الْأَسْنَانَ وَلَا يُؤْذِيهَا وَيُطَيِّبُ نَكْهَةَ الفم : فجائز الاستنان به " انتهى من " الاستذكار" (٣٦٥/١) .

وقال ابن عبد البر: " وَالسِّوَاكُ الْمَنْدُوبُ إِلَيْهِ : هُوَ الْمَعْرُوفُ عِنْدَ الْعَرَبِ ، وَفِي عَصْرِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، وَكَذَلِكَ الْأَرَاكُ وَالْبَشَامُ ، وَكُلُّ مَا يَجْلُو الْأَسْنَانَ " .انتهى من" التمهيد" (٧/ ٢٠١) .وقال : " وَكُلُّ مَا جَلَا الْأَسْنَانَ ، وَلَمْ يُؤْذِهَا ، وَلَا كَانَ مِنْ زِينَةِ النِّسَاءِ : فَجَائِزٌ الِاسْتِنَانُ بِهِ " انتهى من " التمهيد " (٢١٣/١١) .وقال النووي : " وَيُسْتَحَبُّ أَنْ يَسْتَاكَ بِعُودٍ من أراك ، وبأي شيء اسْتَاكَ ، مِمَّا يُزِيلُ التَّغَيُّرَ: حَصَلَ السِّوَاكُ ، كَالْخِرْقَةِ الْخَشِنَةِ ، وَالسَّعْدِ ، وَالْأُشْنَانِ " انتهى " شرح صحيح مسلم " (١٤٣/٣) .وقال العراقي : " وَأَصْلُ السُّنَّةِ تَتَأَدَّى بِكُلِّ خَشِنٍ يَصْلُحُ لِإِزَالَةِ الْقَلَحِ [أي صفرة الأسنان] " .انتهى "طرح التثريب " (٢/ ٦٧) .وقال شيخ الإسلام ابن تيمية : " وَيُسْتَحَبُّ أَنْ يَكُونَ السِّوَاكُ عُودًا لَيِّنًا يُطَيِّبُ الْفَمَ وَلَا يَضُرُّهُ ، وَلَا يَتَفَتَّتُ فِيهِ ، كَالْأَرَاكِ وَالزَّيْتُونِ وَالْعُرْجُونِ " انتهى من " شرح عمدة الفقه " (١/ ٢٢١) .

الفرع الثالث: في خواص طبية في سواك الأراك

يقول الأستاذ الدكتور محمد سعيد الجريدلي - رئيس قسم النسج المرضية للفم بجامعة القاهرة -:

" إن المسواك يفوق من الناحية الكيماوية والميكانيكية الفرشاة والمعجون بمرات عديدة " وبعد أبحاث عدة وجد أن المواد التي بالسواك تقتل الجراثيم، فتشفي أفواهنا من الأمراض، فهو بمفرده يقوم مقامهما لما يحتويه من مواد عديدة تفوق ما تحويه المعاجين السنية، وكذلك ألياف طبيعية قوية لينة ناعمة ومتينة تعمل أحسن مما تقوم به ألياف الفرشاة، فلا تؤذي اللثة، كما أنها تزيل بكل فعالية ما يتبقى بأفواهنا ويعلق بأسناننا من فضلات الطعام، والتي تتسبب في أمراض و آفات الفم والأسنان، كما أنه لا يوجد حتى اليوم، وفي عالمنا المتحضر هذا معجون للأسنان يحتوي المواد التي يحويها السواك... كذلك جاء في مجلة جمعية أطباء الأسنان الأمريكية أن أكثر المعاجين المستعملة في الولايات المتحدة الأمريكية ليست طبية وصحية.

من هذا نرى أن أغلب المعاجين الموجودة بالسوق تجارية ورخيصة لا يقصد بها إلا الربح، وقد لا يستفيد منها الفم ولا اللثة مطلقا..أما المسواك فلقد وجد فيه – بعد أبحاث علمية – الكثير من المواد الفعالة التي يحملها بين أليافه من مطهرات، كالسنجرين، ومواد قابضة تقوي اللثة كالعفص، وزيوت عطرية حسنة النكهة تطيب بها رائحة الفم، وكلوريد الصوديوم، وبيكربونات الصوديوم، وكلوريد البوتاسيوم، وإكسالات الجير، ومواد عديدة تجلي وتنظف الأسنان، كما أن بعض المواد التي بالمسواك تقتل الجراثيم، ففيهما عناصر ذات أثر وفعل يشبه فعل البنسلين.

إذن فالمسواك مطهرة للفم والأسنان حقا وصدقا، فصلوات الله عليك يا حبيب الله، ويا شفيع الخلق، يا رسولنا الأمين إلى يوم الدين، جئتنا بالقرآن المبين من عند رب العالمين، وأحكم الحاكمين، فصدقت فيما نطقت وقلت: (السواك مطهرة للفم مرضاة للرب) " انتهى. "السواك والعناية بالأسنان" (ص/٩-١٤).

وجاء في بحث للدكتور جيمس ترنر من كلية الطب بجامعة تينيسي الأمريكية والمنشور في مجلة (طب الفم والأسنان الاستوائية): إن مسواك الأراك يحتوي على مواد مطهرة وقاتلة للميكروبات أهمها: الكبريت، ومادة (سيتوسيترول ب) كما يحتوي على الصوديوم.

ودلت الأبحاث والتجارب على أن السواك يحتوي على مادة مضادة لنزيف الدم، ومطهرة للثة، ومعقمة للجروح اللثوية... كما يحتوي في أليافه على كميات عديدة من الأملاح المعدنية، وشوارد الكالسيوم، والحديد، والفوسفات، والصوديوم.

ويحتوي السواك على نسبة من الفيتامين (C) ومعلوم عند العلماء أن المشاركة بين هذا الفيتامين والمضادات الحيوية يعد من أرفع مستويات التقنية الطبية كما يحتوي على مادة التانين التي تساعد على شد النسيج اللثوي المرتخي.

الفرع الرابع: تنظيف السواك بعد الاستعمال

يشرع تنظيف العود أو الفرشاة بعد الاستعمال لحديث عائشة رضي الله عنها قالت : كان النبي صلى الله عليه وسلم يستاك ، فيعطيني السواك لأغسله ، فأبدأ به فأستاك ، ثم أغسله وأدفعه إليه " رواه أبو داود (٤٥/١) .

المطلب الثاني: تأكيد تنظيف الأسنان والطيب لصلاة الجمعة

روى البخاري ٨٨٠ ومسلم ٨٤٦ عن أبي سعيد قال: أشهد على رسول الله ﷺ قال: الغُسْلُ يَومَ الجُمُعَةِ واجِبٌ على كُلِّ مُحْتَلِمٍ، وأَنْ يَسْتَنَّ، وأَنْ يَمَسَّ طِيبًا إنْ وجَدَ. قالَ عَمْرٌو: أمَّا الغُسْلُ، فأشْهَدُ أنَّه واجِبٌ، وأَمَّا الِاسْتِنَانُ والطِّيبُ، فَاللَّهُ أعْلَمُ أوَاجِبٌ هو أمْ لَا، ولَكِنْ هَكَذَا في الحَدِيثِ.

المطلب الثالث: تبليل عود السواك الجاف قبل التنظيف

إذا كان عود السواك جافا، وقد يسبب جرح اللثة، فيشرع تبليله وتطريته، لما روى البخاري برقم ٤٤٣٨ عن عائشة قالت: دخل عبد الرحمن بن أبي بكر على النبي صلى الله عليه وسلم و أنا مسندته إلى صدري، ومع عبد الرحمن سواك رطب يستن به، فأبده رسول الله صلى الله عليه وسلم بصره، فأخذت السواك فقصمته، ونفضته وطيبته، ثم دفعته إلى النبي صلى الله عليه وسلم فاستن به، فما رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم استن استنانا قط أحسن منه، فما عدا أن فرغ رسول الله صلى الله عليه وسلم رفع يده أو إصبعه ثم قال في الرفيق الأعلى. ثلاثا، ثم قضى، وكانت تقول: مات بين حاقنتي وذاقنتي.

المطلب الرابع: تنظيف الأسنان بالإصبع عند عدم توافر السواك

ذهب الحنفية إلى أن سنة السواك تكون بالعود ونحوه، فإن عدم فينظم أسنانه بأصبعه، ويصيب السنة بذلك فتح القدير(١/٢٥،٢٤)،

وبه قال المالكية، ففي أقرب المسالك (١/١٢٤): ويكفي الأصبع عند عدمه. وقيل: يكفي ولو وجد العود. اهـ وقال في الفواكه الدواني (١/١٣٦): "وإن استاك بأصبعه، فحسن مرغب فيه؛ أي: مستحب، وإنما قلنا مع عدم وجود شيء... إلخ إشارة إلى أن الأفضل الاستياك بغير الأصبع عند وجود الغير". وقال الخرشي (١/١٣٩): "ومن لم يجد سواكًا، فأصبعه تجزئه"، وعلق على ذلك العدوي في حاشيته قائلاً: "وظاهر كلام المؤلف سواء كانت أصبعه لينة أو خشنة". اهـ، وقال في حاشية الدسوقي (١/١٠٢): يكفي في الاستياك الأصبع عند عدم غيره. وقال في مواهب الجليل (١/٢٦٥): "وأما آلته - يعني السواك - فهي عيدان الأشجار، ثم قال: أو بأصبعه إن لم يجد". اهـ

وقال النووي في المجموع (٢/٣٣٥): "وأما الأصبع، فإن كانت لينة، لم يحصل بها السواك بلا خلاف، وإن كانت خشنة، ففيها أوجه: الصحيح المشهور لا يحصل؛ لأنها لا تسمى سواكًا. اهـ وذكر ابن قدامة في المغني (١/١١٨). أنه قول في مذهب الإمام أحمد.

وقد ورد في ذلك عدة أحاديث ضعيفة، أشهرها عن علي بن أبي طالب «أنه دعا بكوز من ماء فغسل وجهه وكفيه ثلاثًا وتمضمض ثلاثاً، فأدخل بعض أصابعه في فيه، وذكر بقية الوضوء، وقال: هكذا كان وضوء نبي الله - صلى الله عليه وسلم -» رواه أحمد (١/١٥٨).) وللحديث شواهد منها عند ابن عدي في "الكامل" (٥/٣٣٤)، الدارقطني (١/٧١). عن أنس مرفوعًا بلفظ «يجزئ السواك بالإصبع»، قال الحافظ: وفي إسناده نظر، وقال في رواية: لا أرى بإسناده بأسًا. وغالب المحدثين على أنه لا يصح في الاستياك بالأصبع حديث مرفوع.

المطلب الخامس: تخليل الأسنان وقاية من التسوس والرائحة الكريهة

يعتني الكثير بتنظيف الأسنان ويغفل عن إزالة العوالق بين الأسنان، ولذا ينصح أطباء الأسنان بالمسدس المائي أو بخيوط التخليل، وفي ذلك أصل في الآثار، فقد وروى أبو نعيم الأصبهاني [٣٣١] عن ابن عمر قال: ترك الخلال مما يوهن الأسنان.

المطلب السادس: إبعاد ما يؤذي الأسنان من السوس ونحوه من الطعام

قد يكون في بعض الأطعمة تسوس بسبب سوء التخزين أو قدمه، ومن المشروع إزالته قبل أكله فقد جاء عن أنس رضي الله عنه قال أُتيَ رسول الله صلى الله عليه وسلم بتمر عتيق فجعل يفتشه يخرج السوس منه[٦].

المطلب السابع: تنظيف اللسان من البكتيريا والقلح

نظافة اللسان والأسنان والأبدان من فضائل شريعة الإسلام، قال ابن تيمية "فإن نظافة البدن من الأوساخ مستحبة"، انتهى من "مجموع الفتاوى" (٢١/ ٣٠٦)

---

[٦] رواه أبوداود ٢/ ١٨٠ و ابن ماجه ٢/ ٢٤٧.

وقال: الله "طيب لا يقبل إلا طيبا، وهو نظيف يحب النظافة، وجميل يحب الجمال"، انتهى من "منهاج السنة النبوية" (٥/ ٣١٣)

ومن السنن الثابتة والتي لها تعلق بتنظيف الفم: المضمضة، والسواك، وكلاهما له دور في تنظيف اللسان. قال أبو حامد الغزالي في "إحياء علوم الدين" (١/ ١٣٧): "ما يجتمع على الأسنان، وطرف اللسان، من القَلح؛ فيزيله السواك والمضمضة"، انتهى

وصح أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يستعمل السواك في تنظيف اللسان.

ففي "صحيح مسلم" (٢٥٤) عن أبي موسى، قال: "دَخَلْتُ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَطَرَفُ السِّوَاكِ عَلَى لِسَانِهِ".

وفي "صحيح البخاري" (٢٤٤) قال: "أتيت النبي صلى الله عليه وسلم فوجدته يستن بسواك بيده يقول (أع، أع)، والسواك في فيه، كأنه يتهوع".

وعند أحمد في "المسند" (٣٢/٥١٤) بلفظ: "دخلت على رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو يستاك، وهو واضع طرف السواك على لسانه؛ يستن إلى فوق".

فوصف حماد: كأنه يرفع سواكه. قال حماد: ووصفه لنا غيلان قال: كان يستن طولا.

وقوله (أُع أُع) ضبطه بعض الرواة بضم الهمزة، وبعضهم بفتح الهمزة، وروي بتقديم العين على الهمزة. قال الحافظ ابن حجر: "وإنما اختلف الرواة لتقارب مخارج هذه الأحرف، وكلها ترجع إلى حكاية صوته، إذ جعل السواك على طرف لسانه كما عند مسلم، والمراد طرفه الداخل كما عند أحمد (يستن إلى فوق)، ولهذا قال هنا: (كأنه يتهوع) والتهوع التقيؤ، أي له صوت كصوت المتقيئ على سبيل المبالغة.

ثم قال: "ويستفاد منه مشروعية السواك على اللسان طولا". انتهى من "فتح الباري" لابن حجر (١/٣٥٦).

وقال ابن هانئ: سمعت أبا عبد الله يقول: "يستاك على اللسان"، انتهى من "مسائل ابن هانئ" (١٤).

قال ابن قدامة المقدسي: "ويستاك على أسنانه ولسانه". انتهى من "المغني" (١/١٣٥).

وقال ابن دقيق العيد: "والعلة التي تقتضي الاستياك على الأسنان، موجودة في اللسان، بل هي أبلغ و أقوى، لما يرتقي إليه من أبخرة المعدة.

وقد ذكر الفقهاء: أنه يستحب الاستياك عرضا. وذلك في الأسنان.

وأما في اللسان: فقد ورد منصوصا عليه في بعض الروايات؛ الاستياك فيه طولا". انتهى من "إحكام الأحكام شرح عمدة الأحكام" (١/١١١).

وقال في شرح الإلمام بأحاديث الأحكام (٣/ ١٤٥): "فيه دليل على استحباب السواك على اللسان، وذكرُ ذلك قليل في أكثر كتب الفقهاء، وقد نصَّ عليه بعضُهم فقال: ويستاك على أسنانه ولسانه، واستدلَّ بحديث أبي موسى".

وقال: "العلة في ذلك ظاهرة لما يتركَّبُ على اللسان بسبب الأبخرة المترقية من المعدة، بل ربما تكون الحاجة إلى ذلك في زوال ما يكره من الرائحة، أقوى من الحاجة إلى الاستياك على الأسنان، و أقلُّه أن يساويه".

وفي «حاشية الجمل على شرح المنهج" (١/ ١١٧): "ويستحب أن يمر السواك على سقف فمه بلطف، وعلى كراسي أضراسه، وينبغي أن يجعل استعماله في كراسي الأضراس تتميما للأسنان، ثم بعد الأسنان اللسان، وبعد اللسان سقف الحنك"، انتهى.

وليس المراد مما سبق أن تنظيف اللسان يقتصر على استعمال السواك، بل السواك إحدى الوسائل، والمعنى فيه: تنظيف الفم والاسنان واللسان، فبأي وسيلة تحقق ذلك فهي مطلوبة.

قال شيخ الإسلام : "السِّوَاك: إنَّمَا شُرِعَ لِتَطْيِيبِ الْفَمِ وَتَطْهِيرِهِ وَتَنْظِيفِهِ"، انتهى من "شرح عمدة الفقه" (١/٢١٨) .

المطلب الثامن: وقاية الفم بالمضمضة بعد الأكل والشرب:

تستحب المضمضة بعد الأكل والشرب، لينظف الفم من العوالق والدسم، فقد أخرج البخاري في "صحيحه" [٢١١] ومسلم في "صحيحه" [٣٥٨] من حديث عبدالله بن عباس - رضي الله عنهما-: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ شَرِبَ لَبَنًا، ثُمَّ دَعَا بِمَاءٍ فَتَمَضْمَضَ، وَقَالَ: "إِنَّ لَهُ دَسَماً".

وروى بَشِيرُبْنُ يَسَارٍعَنْ سُوَيْد بْنِ النُّعْمَانِ أَنَّهُ أَخْبَرَهُ أَنَّهُمْ كَانُوا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ بِالصَّهْبَاءِ - وَهِيَ عَلَى رَوْحَةٍ مِنْ خَيْبَرَ- فَحَضَرَتْ الصَّلاةُ، فَدَعَا بِطَعَامٍ فَلَمْ يَجِدْهُ إلا سَوِيقًا فَلَاكَ مِنْهُ، فَلُكْنَا مَعَهُ ثُمَّ دَعَا بِمَاءٍ فَمَضْمَضَ، ثُمَّ صَلَّى وَصَلَّيْنَا وَلَمْ يَتَوَضَّأْ، رواه البخاري (٥٣٩٠).

وعن سويد بن النعمان الأنصاري قال: خَرَجْنَا مع رَسولِ اللَّهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم إلى خَيْبَرَ، فَلَمَّا كُنَّا بالصَّهْبَاءِ -قالَ يَحْيَى: وهي مِن خَيْبَرَعلَى رَوْحَةٍ- دَعَا رَسولُ اللَّهِ صلَّى اللهُ عليه وسلَّم بطَعَامٍ، فَما أُتِيَ إلَّا بسَوِيقٍ، فَلُكْنَاهُ، فأكَلْنَا منه، ثُمَّ دَعَا بمَاءٍ، فَمَضْمَضَ ومَضْمَضْنَا، فَصَلَّى بنَا المَغْرِبَ ولَمْ يَتَوَضَّأْ. رواه البخاري ٥٣٨٤

قال النووي -رحمه الله-في شرح حديث ابن عباس:-

((فِيهِ اسْتِحْبَابُ الْمَضْمَضَةِ مِنْ شُرْبِ اللَّبَن.

قَالَ الْعُلَمَاءُ: وَكَذَلِكَ غَيْرُهُ مِنَ الْمَأْكُولِ وَالْمَشْرُوبِ تُسْتَحَبُّ لَهُ الْمَضْمَضَةُ ؛ لِئَلَّا تَبْقَى مِنْهُ بَقَايَا يَبْتَلِعُهَا فِي حَالِ الصَّلَاةِ، وَلِتَنْقَطِعَ لُزُوجَتُهُ وَدَسَمُهُ، وَيَتَطَهَّرَفَمُهُ)).

شرح صحيح مسلم [٢/٣٣٢] ط. الرسالة.

في "الموسوعة الفقهية" (٣٨/ ١٠٨): "الْمَضْمَضَةُ مُسْتَحَبَّةٌ بَعْدَ الْفَرَاغِ مِنَ الطَّعَامِ...

وَفِي الْحَدِيثِ دَلِيلٌ عَلَى اسْتِحْبَابِ الْمَضْمَضَةِ بَعْدَ الطَّعَامِ، فَفَائِدَةُ الْمَضْمَضَةِ قَبْلَ الدُّخُولِ فِي الصَّلَاةِ مِنْ أَكْلِ السَّوِيقِ وَإِنْ كَانَ لاَ دَسَمَ لَهُ أَنْ تَحْتَبِسَ بَقَايَاهُ بَيْنَ الأَسْنَانِ وَنَوَاحِي الْفَمِ فَيَشْغَلُهُ تَتَبُّعُهُ عَنْ أَحْوَالِ الصَّلاَةِ"

ومن السنة الوضوء قبل النوم، وفي الوضوء ينظف فمه بالمضمضة والسواك، فقد روى البخاري ٢٤٧، ٦٣١١ ومسلم ٢٧١٠ عن البراء بن عازب قال: قال لي النبي ﷺ: إذا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وضُوءَكَ لِلصَّلاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ علَى شِقِّكَ الأيْمَنِ.

المطلب التاسع: حماية الفم من أضرار الأكل الحار

من الهدي النبوي؛ عدم إدخال شيء حار من أكل أو شرب إلى الفم لدرجة إيذاء اللسان والشفتين، لحديث أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنهما أنها كانت إذا ثردت شيئا غطته حتى يذهب فوره ثم تقول: " سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: إنه أعظم للبركة"[٧]....

وفي رواية: حتى يذهب فوره ودخانه -أو فورة دخانه-، وقال البيهقي عقبه: وروينا عن الأعرج، عن أبي هريرة أنه كان يقول: لا يؤكل طعام حتى يذهب بخاره وروي عن أبي ذر معناه. اهـ.

وبوب عليه ابن حبان في صحيحه باب: ذكر الاستحباب للمرء تغطية ثريده قبل الأكل، رجاء وجود البركة فيه.

وبوب عليه الهيثمي في (موارد الظمآن إلى زوائد ابن حبان) باب: تغطية الطعام حتى تذهب حرارته.

وبوب عليه البوصيري في (إتحاف الخيرة المهرة) باب: إبراد الطعام، وتغطية الإناء حتى يذهب فوره.

وفي ذلك تنبيه على مسألة تغطية الإناء حتى يذهب بخار الطعام.

ولذلك قال الطيبي في (شرح المشكاة): "فورة دخانه" أي غليان بخاره. و"حتى" ليست بمعنى (كي) بل لمطلق الغاية

وصحّحه الألباني في الصحيحة ٣٩٢

والحمد لله أولا وآخرا، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين.

---

[٧] رواه أحمد ٦/ ٣٥٠ وغيره وحسنه محقق الآداب الشرعية ٣/ ٢١٥ هامش رقم ١.