الفصل الثاني عشر
السِّـواك

المبحث الأول
السِّواك سُنَّة نبويَّة

* **تعريف السِّواك في اللُّغة**: يطلق السِّواك على الفعل وهو الاستياك، وعلى الآلة التي يُستاك بها، ويقال في الآلة أيضًا مِسواك بكسر الميم، فالسِّواك: استعمال عود أو نحوه في الأسنان لإذهاب التغيُّر ونحوه[1].

* **حكم السِّواك**:

السِّواك مسنون كل وقت، ويتأكد السِّواك عند الوضوء، والصلاة، وقراءة القرآن، ودخول المنزل، وعند القيام من الليل، وعند تغير رائحة الفم.

* **ومن أدلَّة ذلك**:

- قوله سبحانه وتعالى: ﴿وَمَآ ءَاتَىٰكُمُ ٱلرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَىٰكُمْ عَنْهُ فَٱنتَهُوا۟ ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ۖ إِنَّ ٱللَّهَ شَدِيدُ ٱلْعِقَابِ ﴿٧﴾﴾ [الحشر].

- وقوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: [**فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي**][2].

- وقوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: [**لَوْلاَ أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي أَوْ عَلَى النَّاسِ لَأَمَرْتُهُمْ بِالسِّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلاَةٍ**][3]، وفي رواية [**عِنْدَ كُلِّ وُضُوءٍ**][4].

---

(١) انظر: مغني المحتاج (١/ ٥٥)، وكشاف القناع (١/ ٧٠).

(٢) أخرجه البخاري برقم (٥٠٦٣)، ومسلم برقم (١٤٠١) من حديث أنس بن مالك ﷺ.

(٣) أخرجه البخاري برقم (٨٨٧)، ومسلم برقم (٢٥٢)، من حديث أبي هريرة ﷺ.

(٤) أخرجه البخاري: بَابُ سِوَاكِ الرَّطْبِ وَاليَابِسِ لِلصَّائِمِ، من حديث أبي هريرة ﷺ.

- وعن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أنَّ النَّبيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: [كَانَ إِذَا دَخَلَ بَيْتَهُ بَدَأَ بِالسِّوَاكِ][1].

- وعن حذيفة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: [كَانَ النَّبيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيل، يَشُوصُ فَاهُ بِالسِّوَاكِ][2].

- وعن ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أنه بات عند النَّبيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذات ليلة، [فَقَامَ نَبِيُّ الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ، فَخَرَجَ فَنَظَرَ فِي السَّمَاءِ، ثُمَّ تَلَا هَذِهِ الْآيَةَ فِي آلِ عِمْرَانَ: ﴿ إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ الَّيْلِ وَالنَّهَارِ ﴾ حَتَّى بَلَغَ ﴿ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾ ﴾[آل عمران:١٩٠-١٩١]، ثُمَّ رَجَعَ إِلَى الْبَيْتِ فَتَسَوَّكَ وَتَوَضَّأَ، ثُمَّ قَامَ فَصَلَّى ثُمَّ اضْطَجَعَ ثُمَّ قَامَ، فَخَرَجَ فَنَظَرَ إِلَى السَّمَاءِ فَتَلَا هَذِهِ الْآيَةَ، ثُمَّ رَجَعَ فَتَسَوَّكَ فَتَوَضَّأَ، ثُمَّ قَامَ فَصَلَّى][3].

- وعن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا عن النَّبيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : [السِّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ][4].

فانطلاقًا مما سبق نقول ما قاله الإمام الصَّنعانيُّ « قَالَ فِي الْبَدْرِ الْمُنِيرِ: قَدْ ذُكِرَ فِي السِّوَاكِ زِيَادَةٌ عَلَى مِائَةِ حَدِيثٍ فَوَا عَجَبًا لِسُنَّةٍ تَأْتِي فِيهَا الْأَحَادِيثُ الْكَثِيرَةُ، ثُمَّ يُهْمِلُهَا كَثِيرٌ مِنْ النَّاسِ، بَلْ كَثِيرٌ مِنْ الْفُقَهَاءِ، فَهَذِهِ خَيْبَةٌ عَظِيمَةٌ »[5].

يقول الإمام ابن القيِّم: « وفى السِّواك عدَّة منافع: يُطيِّب الفم، ويشدُّ اللَّثة، ويقطع البلغم، ويجلو البصرَ، ويُذهب بالحفَر، ويُصِحُّ المَعِدَة، ويُصفِّى الصوت،

---

(١) أخرجه مسلم ، برقم (٢٥٣).
(٢) أخرجه البخاري برقم (٢٤٥)، ومسلم برقم (٢٥٥)، ويشوص: يُدلِّك أسنانه وينقِّيها.
(٣) أخرجه مسلم ، برقم (٢٥٦).
(٤) أخرجه البخاري : بَابُ سِوَاكِ الرَّطْبِ وَاليَابِسِ لِلصَّائِمِ .
(٥) سبل السلام، محمد بن إسماعيل الصنعاني، (١/ ٥٧) .

ويُعين على هضم الطعام، ويُسَهِّل مجاري الكلام، ويُنَشِّطُ للقراءة، والذِّكر والصَّلاة، ويطرُد النَّوم، ويُرضي الرَّبَّ، ويُعْجِبُ الملائكة، ويُكثِر الحسنات.

ويُستحَبُّ كلَّ وقت، ويتأكَّد عند الصَّلاة والوضوء، والانتباهِ من النَّوم، وتغيُّر رائحة الفم، ويُستَحبُّ للمفطِر والصَّائم في كل وقت لعموم الأحاديث فيه، ولحاجة الصَّائم إليه، ولأنه مرضاةٌ للرَّبِّ، ومرضاتُه مطلوبة فى الصَّوم أشدَّ من طلبِها فى الفِطر، ولأنه مَطْهَرَةٌ للفم، والطُّهور للصَّائم من أفضل أعماله »[1].

* **آلـة السِّواك** :

يُستحب أن يُستاك بعود ليِّن ينقِّي الفم، ولا يجرحه، ولا يضرُّه، ولا يتفتَّت فيه كالأراك وجريد النَّخل والزَّيتون.

وأفضل أنواع السِّواك الأراك؛ لما فيه من طِيب ريح وتشعير يخرج وينقِّي ما بين الأسنان، ولحديث عبد الله بن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : « كُنْتُ أَجْتَنِي لِرَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سِوَاكًا مِنَ الأَرَاكِ.. »[2].

* * * * * * * * * * * * * *

(١) الطبّ النبويّ، ابن قيم الجوزية، تحقيق: السيد الجميلي، دار الكتاب العربي، بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤١٠هـ/ ١٩٩٠م، ص ٢٤٤.

(٢) أخرجه أحمد في مسنده برقم (٣٩٩١)، قال المحقِّق : صحيح لغيره .

المبحث الثَّاني
السِّواك في العلم الحديث

*** السِّواك في العلم الحديث :**

لقد قام علماء الطِّبِّ الحديث بإجراء عدَّة أبحاث على عود الأراك الذي يُستخدَم سواكًا، وتوصَّلت هذه الأبحاث إلى عدَّة نتائج ومن أهمِّها :

١- أن المِسْواك المخضر من عود الأراك يحتوي على (العفص) بنسبة كبيرة، والعفص مادة مضادَّة للعفونة ، مطهِّرة قابضة ، تعمل على قطع نزيف اللَّثة وتقويتها.

٢- أن السِّواك به مادة خردليَّة تسمَّى " السنجرين " ذات رائحة حادَّة وطعم حرَّاق، تساعد على الفتك بالجراثيم .

٣- أن السِّواك به الكلورايد مع السليكا، وهي مواد تزيد بياض الأسنان، ووجود مادة صمغيَّة تغطِّي الميناء ، وتحمي الأسنان من التَّسوس.

٤- أيضا وجود " ٣ ميثيل أمين " الذي يعمل على التئام جروح اللَّثة ونموِّها السليم؛ فهي مادة مطهِّرة يمكنها تعديل الأس الأيدروجيني للتجويف الفمي على نحو يؤثر بصورة -غير مباشرة- في النموِّ الميكروبي، وعثر الباحثون أيضًا على كمِّيات أخرى من مضادَّات الأورام .

٥- أن السِّواك به مقدار حسن من عنصر الفلورين، وهو الذي يمنح الأسنان صلابة ومقاومة ضدَّ التأثير الحامضي للتَّسويس، والعمل الأكبر للفلورين يتجلَّى في مرحلة نمو وتكوين الأسنان حين يشقُّ العنصر طريقه إليها بقوة حالًّا محلَّ ذرَّات أخرى أقلَّ تفاعليَّة كالبوتاسيوم والصُّوديوم في

البنية التحتيَّة لمينا الأسنان، وتكون الروابط الذّرية التي تشكِّلها المادة الجديدة أمتن من روابط العناصر الأقلَّ تفاعليَّة .

٦- علاوة على أن تعرُّض المينا لعنصر الفلورين في هذه المرحلة يحوِّلها من الصورة "هيدروكسي أباتيت" إلى صورة أخرى أمتن هي "فلورو أباتيت".

٧- كذلك وجود مادة تعرف "بالسيليس"، يوجد بنسبة ٤٪ من عود الأراك، بها خاصِّية تمكِّنها من حكِّ طبقة البلاك وطرحها.

٨- لا ننسى مادة بيكربونات الصُّوديوم، والتي أوصى مجمع معالجة الأسنان بجمعية أطباء الأسنان الأمريكية بإضافتها إلى معالجة الأسنان.

٩- وبعود الأراك مادة تسمى "سيلفا يوريا" عرفت بقدرتها على صدِّ عمليات النَّخْر والتَّسويس وبالتالي على منع تكوين البؤر الصَّديديَّة السَّالف ذكرها.

١٠- ويدلُّ تحليل عود الأراك على وجود قدر من حامض الأنيسيك الذي يساعد في طرد البلغم من الصُّدور، إلى جانب كمية من حامض الأسكوربيك ومادة السيتوسيترول، وكلا المادتين بإمكانهما تقوية الشُّعيرات الدَّموية المغذيَّة للَّثة.

١١- ويوجد بعود الأراك ١٪ من مواد عطريَّة زيتيَّة طيِّبة الرائحة تعطِّر الأفواه بأريجها .

١٢- ووجد المحلِّلون أيضًا بعود الأراك مادة تدعى "الأنثراليتون" ذات فائدة في تقوية الشهيَّة للطَّعام، كما تفيد في تنظيم حركة الأمعاء[١].

١٣- وفي دراسة علميَّة أجريت في باكستان عام ١٩٨١ على أنواع السِّواك

---

(١) عود الآراك وتأثيره على صحة الفم ومناعة الخلايا البشرية، الدكتور: مشاري بن فرج العتيبي، الإعجاز العلمي في القرآن والسُّنَّة، العدد ٢٦، محرم ١٤٢٨هـ، ص ٧٢ .

المشتقَّة من نباتات "الدياليوم جينيز" ونباتات "دايوسبايروس" و"الفنارا زانتوا كسلوايد" كان من نتائجها وجود مواد في السِّواك تقلِّل وتمنع الإصابة بسرطان الفم، لدرجة أن المعهد الوطني للصِّحة في الولايات المتحدة الأمريكية أجرى بعض التجارب على مستخلصات نباتات "الفتارى مكروفيلا" والتي تستخدم في بعض أنواع السِّواك، وذلك لدراسة مدى فعاليتها ضد أمراض السَّرطان، وكانت النتائج تدلُّ على وجود مركبات كيمائيَّة في هذه النباتات تمنع نمو بعض أنواع الأمراض السَّرطانيَّة، وبالتالي ثبت أن الذين يستخدمون السِّواك باستمرار أقلُّ عَرضة للإصابة بسرطان الفم من الذين لا يستخدمون السِّواك(١).

١٤- معلوم أن الفم هو المدخل الرئيسي لأعضاء الجسم الداخليَّة، ويمكن إدراك المخاطر التي يمكن أن تصيب هذه الأجهزة، سواء الجهاز التنفسيّ العلويّ أو الرِّئتين أو الجهاز الهضميّ إذا ما أصيب الفم، وعلاوة على ذلك فإن الجهاز العصبيَّ المتصل بالأسنان وبمنطقة الوجه يمثِّل خطورة كبيرة على الأسنان؛ إذ هو أقرب المناطق إلى الجهاز العصبيِّ المركزيِّ الرئيسيِّ (المخّ)؛ لذا كانت آلامه لا تحتمل.

من هنا يتَّضح الأهمية الكبيرة لاهتمام الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بتنظيف الفم والعناية به.

١٥- ثبت فعلًا تراكم الجراثيم مباشرة بعد الانتهاء من تنظيف الأسنان، الأمر الذي جعل الرسول يوصي بإزالة هذه الترسُّبات التي لا تزول إلا بالحك الآلي.

---

(١) ثبت علميًّا، محمد كامل عبد الصمد، (١/ ٨٥).

ولقد أمر رسول الله صَلَّىٰٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ باستعمال السِّواك في حقبة من الزمن، لم تكن تعرف فيه المعارف الطبيَّة، ولا جدال إذن أن رسول الله صَلَّىٰٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ كان أول من أمر بالعناية بنظافة الفم وحفظ صحَّة الأسنان.

ولقد أثبت البحث السَّريريُّ العديد من النقاط أهمها :

١. أن تعاليم الإسلام وتوجيهات رسول الله صَلَّىٰٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ في استعمال السِّواك تماثل تمامًا ما ترنو إليه مهنة طبِّ الأسنان الحديثة، ألا وهو ضرورة إزالة اللويحة الجرثومية وهي بكر قبل نضوجها وازدياد عتوها على الأنسجة الرخوة والصلبة.

٢. عملية استمرار السِّواك يوميًّا قبل الصلاة وبصورة متكرِّرة كما ورد في تعاليم الرسول صَلَّىٰٱللَّهُعَلَيْهِوَسَلَّمَ في هذا المجال تؤدِّي إلي درجة عالية من نظافة الفم.

٣. احتواء المسواك على المواد الطبيعيَّة مما يعطي نعومة للأسنان، و قوَّة في اللَّثة، وغياب للالتهابات

.

*** آراء علماء الغرب في فوائد السِّواك:**

- قال الدكتور "كينت كيوديل" أمام المؤتمر الثَّاني والخمسين للجمعية الدولية لأبحاث الأسنان في أتلانتا الأمريكية: "إنه لوحظ أن الذين يستعملون السِّواك يتمتعون بأسنان سليمة، وأن بعض الشَّركات في بريطانيا والهند تصنع معاجين تدخل بها مواد مأخوذة من السِّواك"[1].

---

(١) "السِّواك: توجيهات رسول... تعليمات طبيب"، مقال منشور بموقع: شبكة المشكاة الإسلاميَّة.

- ويقول مدير علم الجراثيم في جامعة روستوك الألمانية: "إن هناك حِكَمًا كثيرة في استخدام العرب للمسواك بعد بلِّه بالماء؛ لأن استعماله جافًّا لا ينجح لما يحويه من مادة مضادة للجراثيم، و لو استعمل جافًّا فهناك اللُّعاب الذي يمكنه حلَّ هذه المادة الموجودة فيه"(١).

- وتقول جمعية أطباء الأسنان الأمريكية: إن الفرشاة البلاستيكيَّة لا تؤثِّر على الجراثيم بفاعلية بسبب عدم قدرتها على اختراق طبقة المخاط الفموية، والتي تحمي الجراثيم، وإنما يقدر على ذلك القطعة الخشبية السِّواك بسبب خاصية الامتصاص التي تملكها.

- قام نخبة من أكبر علماء طبِّ الأسنان في العالم بمحاولة استخلاص المواد الموجودة في السِّواك، ووضعوها في معجون أسنان يسمى "Qualimeswaks" أنتجته الشركة العالمية السويسرية "فارما بازل ليمتد"، وطرح في الأسواق ولكن وجدوا أنه لا يقوم بنفس ما يقوم به عود الأراك، فاعترفوا بأن أكبر إفادة للأسنان هي استخدام السِّواك كما أمر به النَّبيّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ(٢).

ومن هنا يتبيَّن أن الحديث الشريف قد سبق كل العلماء بالتأكيد على تنظيف الفم جيدًا ، وأن هذه الطريقة ضروريَّة لإزالة أي أثر للبكتريا الضارَّة من الفم، والتي تسبِّب مختلف أنواع الالتهابات للثة والفم.

وقد أثبت العلم الحديث فعالية السِّواك في وقاية الأسنان من النخر

---

(١) السِّواك .. والصيام، الدكتور حسان شمسي باشا، بحث منشور بموقع: الدكتور حسان شمسي باشا.

(٢) السِّواك بين السُنَّة والطب، إعداد: أحمد حسين خليل حسن، بحث منشور بموقع: موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسُنَّة.

والتَّسوس، وهذا ما أكده الحديث النبوي من أن الرسول الكريم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كان يحافظ على السِّواك.

وهنا نقف ونتأمل ونتساءل: من علّم النَّبيّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أن ينظّف أسنانه بهذا الأسلوب المتطور، والذي يشابه أحد الأساليب العلميَّة؟ إنه رب العالمين الذي خلق السَّماوات والأرض وأرسله رحمة للعالمين.

*** السِّواك والفرشاة:**

أثبتت دراسات علميَّة حديثة أن :

١- السِّواك مفضَّل على الفرشاة والمعجون، حيث وجد علماء طبِّ الأسنان حديثًا أن هناك طبقة بكتيريا على الطبقة الأسنان وأسمَوْها "Dental Black" لا تصلها شعيرات الفرشاة، وتبدأ رائحة الفم، وأمراض اللَّثة، فتبين من الدِّراسة أن شعيرات السِّواك تصل إلى هذه الطبقة وتؤدِّي دورها بكفاءة (١).

٢- السِّواك منظِّف كيماوي مستمرّ، أما الفرشاة فبعد عشرين دقيقة - فقط - من استعمالها مع المعجون نجد أن الجراثيم تعود مرة أخرى للفم.

يقول الدكتور زغلول النجار: « قد أثبتت الدِّراسات المختبريَّة على عود الأراك أنه يحتوي على عديد من المركبات الكيميائيَّة التي تحفظ الأسنان من التَّسوُّس والتلوُّث، وتحفظ اللَّثة من الالتهابات، وذلك مثل حمض التانيك (العفص)، ومركبات كيميائية أخرى من زيت الخردل، وسكَّر العنب لها رائحة حادَّة وطعم لاذع، وهذه المركبات لها قدرة فائقة في القضاء على

---

(١) الصَّلاة وصحَّة الإنسان، حلمي الخولي، المجلس الأعلى للشئون الإسلاميَّة، القاهرة، ١٤٢٨هـ/ ٢٠٠٧م، العدد (١٣٩)، ص ٤٧، ٤٨.

جراثيم الفم، بالإضافة إلى عديد من المواد العطريَّة، والسكريَّة، والصمغيَّة، والمعدنيَّة، والشعيرات الطبيعيَّة من الألياف النباتيَّة الحاوية على كربونات الصوديوم، وهي مادة تستخدم في تحضير معاجين الأسنان، وهذه معلومات لم تكن متوافرة في زمن الوحي ولا لقرون من بعده، ومن ثم كان التوجيه من رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ باستخدام السِّواك عند كل صلاة سبقًا علميًّا وسلوكيًّا بكل أبعاده، وحرصًا على طهارة الفم والأسنان ونظافتهما؛ لأن الفم هو مدخل الطعام إلى الجهاز الهضميِّ في جسم الإنسان[1].

****

(١) الإعجاز العلمي في السُنَّة النبويَّة، د. زغلول النَّجار، نهضة مصر، القاهرة، ط٦، ٢٠٠٤م، (١/ ١١٤).