آفاق الثقافة والتراث

مجلة فصلية ثقافية تراثية

تصدر عن دائرة البحث العلمي والدراسات بمركز جمعة الماجد للثقافة والتراث

السنة الخامسة ـ العددان العشرون والحادي والعشرون ـ ذو الحجة ١٤١٨ هـ ـ ابريل (نيسان) ١٩٩٨م

دعوة للعودة إلى السواك

الدكتور : محمود الحاج قاسم محمد - الموصل - العراق

أولاً - السواك في اللغة والتاريخ

السواك في اللغة

ساك الشيء سوكًا؛ أي دلّكه. واسم العود المسواك، يُذكّر ويؤنّث. والسواكُ ما يدلّك به الفم من العيدان(١) ويرجّح بعضهم استعمال كلمات السواك أو المسواك العربيتان بدلاً من كلمة الفرشاة الأعجمية.

السواك في التاريخ

هناك اختلاف بين الباحثين في تاريخ استعمال السواك، وفي معرفة أول من استعمله من الأمم. يقول الباحث ولتر لويس: «إن استعمال السواك موجود في كتابات البابليين، التي تعود إلى خمسة آلاف سنة قبل الميلاد، ومنهم انتقل إلى الرومان واليونان». ويقول: «إن عملية الاستياك كانت معروفة لدى اليهود. كما كانت معروفة لدى المصريين القدامى». ويضيف: «كان الصينيون يستعملون نكاشات الأسنان، ثم اخترعوا بعد ذلك فرشاة الأسنان، التي كان يصنع شعرها من شعر الخنزير، ومن هناك أحضرها الرحالة الشهير ماركوبولو، وعرّفها لأوربا التي لم تستعملها إلا قبل ٣٠٠ عام» (٢).

«أما في الأمريكتين، فكان برهم أول من كتب عن الاستياك في سنة ١٧٩٤ في جامايكا. ويذكر أن من الهنود الحمر، والسكان من أصل أفريقي من يستعمل العيدان والأخشاب القصيرة من أنواع عديدة من الأشجار: لتنظيف أسنانهم، ويضيف أن الأمريكيين يؤثرون بعض أنواع الأشجار التي يفضلها أجدادهم الأفارقة» (٣).

ويقول الأنطاكي عند التحدث عن الأراك: «أراك، ويسمى السواك، وهو عربي لم يذكره اليونانيون»(٤)

ثانياً - رأي الدين في العناية بالأسنان والسواك:

من جملة ما حرص الإسلام فيه على صحة الفرد حرصه على نظافة أسنانه؛ فقد فرض القرآن علينا الوضوء قبل كل صلاة، وسن الرسول، صلى الله عليه وسلم، فيه المضمضة ثلاث مرات لكل وضوء؛ لتزول رواسب الأطعمة وما خلفته من بقايا. كما أمر الرسول، صلى الله عليه وسلم، باستعمال السواك، وحبب استعماله لأصحابه، واستعمله هو نفسه طيلة حياته في حقبة من الزمن لم تكن تعرف فيه الوسائل الطبية الحديثة في وقاية الأسنان. وبذلك كان، صلى الله عليه وسلم، أول من أمر بالعناية بنظافة الفم وقام به. وحفظ صحة الأسنان في تاريخ الطب الوقائي عند المسلمين. يقول، صلى الله عليه وسلم: (السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب). رواه البخاري وأحمد والنسائي والترمذي.

وورد في الصحيحين (أن النبي، صلى الله عليه وسلم، كان إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك). كما ورد في الصحيحين أيضاً أن رسول اللّه، صلى الله عليه وسلم، قال: «لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة».

وعن علي، كرم اللّه وجهه، قال: قال رسول اللّه، صلى الله عليه وسلم: «لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل وضوء». رواه الطبراني في الأوسط.

يتضح من أقواله، صلى الله عليه وسلم ، أن مستعمل السواك في أحسن حال، وذلك من وجهة تكرار إزالة اللويحة، بتكرار استعمال السواك في اليوم، كما تتضح النظرة العلمية المدققة في قوله، صلى الله عليه وسلم، أيضاً، حيث ثبت حديثاً زيادة تراكم الجراثيم مباشرة بعد الانتهاء من تناول الطعام بفترة قصيرة، الأمر الذي جعل الرسول، صلى الله عليه وسلم، يوصي بإزالة هذه الترسبات، التي لا تزول إلا بالحك الآلي نهاراً وليلاً.

وقد اقتدى الصحابة به، صلى الله عليه وسلم، حيث كانوا يحملون مساويكهم معهم أينما ذهبوا، ويربطونها في ذوائب سيوفهم، وكان نساء الصحابة يحملن السواك في خمرهن. وقد رأى الرسول، صلى الله عليه وسلم، بعض أصحابه يهمل في نظافة أسنانه حتى أصفر لونها، فقال لهم: «..... استاكوا يرحمكم اللّه».

وقد وردت أحاديث كثيرة حول السواك، لا يتسع المجال لذكرها جميعاً، ومن يود الاستزادة يراجع صحيح البخاري في الأبواب «كتاب الجمعة، كتاب الوضوء، كتاب فرض الخمس، وكتاب المغازي».

ثالثا - رأي الأطباء العرب والمسلمين بالسواك:

تناول أغلب الأطباء العرب والمسلمين فوائد السواك بالتفصيل، ونكتفي هنا بسرد آراء بعضهم. يقول الرازي (٢٥١ - ٣١٤ أو ٣١٧هـ = ٨٦٥ - ٩٢٧ أو ٩٢٩م) في «المنصوري»: «السواك يجلو الأسنان ويقويها إذا كان باعتدال، ويشد اللثة ويسمنها، ويمنع الحفر، ويعين على طيب النكهة، ويخفف عن الرأس والفم، وفم المعدة بعض التخفيف، وينبغي أن يستاك بخشب فيه قبض ومرارة. والإسراف في السواك يذهب بصقل الأسنان، فتسرع إليها الأوساخ، ويزعزعها ويرقها، ويضعف اللثة ويقصرها».

وينقل الرازي في الحاوي: من كتاب عيسى بن ماسويه في تدبير السنة، قال: «السواك يجفف اللسان، ويطيب النكهة، وينقي الدماغ، ويلطف الحواس، ويجلو الأسنان، ويشد اللثة. وينبغي أن يستاك كل أحد بما يوافقه، ومما ينفع المحرور قضبان الخلاف، والذين لثتهم ضعيفة قضبان الطرفاء»(٥).

ويقول ابن سينا (٣٧٠ - ٤٣٨هـ = ٩٨٠ - ١٠٣٧م) في القانون: «... السواك ... فيجب أن يستعمل بالاعتدال ... وإذا استعمل السواك باعتدال، جلا الأسنان وقواها ... ومنع الحفر، وطيب النكهة. وأفضل الخشب بالسواك ما فيه قبض ومرارة»(٦).

ويضيف مهذب الدين أبو الحسن علي بن أحمد بن هبل البغدادي (- ٦١٠هـ = ١٢١٣م): «والذي يستحب أن يستاك به هو الخشب، الذي يجمع إلى القبض المرارة، والخولنجان جيد للسواك، وخشب الأراك، وأصل الشوك المسمى القتاد، وهو الكار الذي صمغه الكثيراء»(٧).

ويقول ابن القيم (٦٩١ - ٧٥١هـ = ١٢٩١ - ١٣٥٠م) في مادة سواك: «وأصلح ما اتخذ السواك من خشب الأراك ونحوه. ولا ينبغي أن يؤخذ من شجرة مجهولة، فربما كانت سمّاً. وينبغي القصد في استعماله، فإن بالغ فيه، فربما أذهب طلاوة الأسنان وصقالتها ... ومتى استعمل باعتدال جلا الأسنان، وقوى العمود، وأطلق اللسان، ومنع الحفر، وطيب النكهة، ونقى الدماغ، وشهى الطعام ... ومن أنفعه أصول الجوز».. «وفي السواك عدة منافع: يطيب الفم، ويشد اللثة، ويستحب كل وقت، ويتأكد عند الصلاة والوضوء، والانتباه من النوم، وتغير رائحة الفم ....»(٨).

ويقول الأنطاكي (من أبناء القرن العاشر الهجري = السادس عشر الميلادي): «أراك، ويسمى السواك، عربي لم يذكره اليونان ... يقرب من شجر الرمان، إلا أن ورقه عريض سبط، لا ينتشر شتاءً، مشوك له زهر إلى الحمرة، يخلف حباً كالبطم أخضر ثم يحمر ثم يسود فيحلو، ودلك الأسنان بعوده يجلو

الأسنان ويقوي ويصلح اللثة وينقيها من الفضلات» (٩).

وعثرت مؤخراً على منظومة شعرية من (٣٠ بيتاً)، ناظمها متأخر مجهول (مخطوطة، مكتبة الأوقاف، الموصل، رقم ٢٤/١٩ مجموع) يصف فيها فوائد السواك وكيفية استعماله، نذكر منها ما يلي:

«ويندب أن تستاك عرضاً وفي الـ
لسان طولاً كذا المنصوص في شرح عمدتي
وكل قضيب لين ذو خشونة
به يحصل المسواك من غير دعوتي
ولكنما الأولى الأراك لأنه
سواك رسول اللّه هادي البريةِ»

رابعاً - المساويك

١:٤ - أنواعها:

يتخذ السواك من الفروع الرفيعة، أو المدادات الأرضية لعديد من الأنواع النباتية، والأنواع التي استطعنا إحصاءها من المصادر المختلفة كانت:

١:١:٤ - المساويك التي جاء ذكرها في كتب التراث الطبي، التي ذكرناها سابقاً، وهي:

أ - الأراك
(Salvadura perisca)

ب - الخولنجان (جوز السدوان)
(Alpinica galarga)

ج - أصل الشوك المسمى (القتاد)
(Astericus drusorum)

د - الخلاف (صنف من الصفصاف)
(Salix aegyptiaca)

هـ - الطرفاء
(Tamarix gallica)

و - الزيتون
(Olea europaea)

ز - الجوز
(Juglans regia)

٢:١:٤ - المساويك المستعملة في الجزيرة العربية:

أ - العتم (وهو الزيتون الجبلي، أو البري)
(Olea Oleaster)

ب - السَمُر (وهو من شجر العضاة، وهو ما عظم من الشجر وله شوك)
(Acacia Spirocapa)

ج - الأراك
(Salvadura perisca)

د - المسواك
(Older Lardia Spirocapa)

ويؤكد أغلب الباحثين على أن أفضل المساويك ما اتخذت من شجر الأراك. وعلى سبيل المثال نذكر بعض الأقوال في ذلك:

يقول الدكتور عبداللّه عبدالرزاق: «إن أحسن

المساويك هي التي تتخذ من شجر الأراك» (١٠).

ويقول الدكتور البتانوني: «ولكن أفضل السواك ما اتخذ من المدادات الأرضية لنبات الأراك، وقد يتخذ من فروعه الخضراء». ويقول: «إذا ذكر السواك دون تحديد لنوع معين، فإنه مقصود به ما اتخذ من نبات الأراك، وهي شجيرة من الفصيلة الزيتونية، كثيرة الفروع، أوراقها خضراء متقابلة، وأزهارها صغيرة، صفراء مخضرة، تترتب في عناقيد، والثمرة صغيرة تحمر ثم تسود عند نضوجها، وتعرف باسم (الكباث)، أما الثمار الغضة فتعرف باسم (المرد)» (١١).

«وينمو الأراك في الأماكن الحارة والاستوائية، وفي السعودية يكثر في منطقة عسير، وأطراف مكة، والمدينة. وكذلك ينمو في اليمن، وبلاد الشام، وطور سيناء، والسودان، وإيران، وشرق الهند» (١٢).

٤:١:٣ – المساويك المستعملة في الهند والباكستان(١٣):

أ – جنس من النباتات البقولية يخرج منها مادة تدعى السَنا (بلغة الحجاز)

(Cassia auriculata)

ب – مجموعة من النباتات والأعشاب البقولية

(Acacia modesta)(phulai)

ج – القثاء الهندي

(Aegle marmeles) (Bell)

د – ازادرخت (فارسية): ويسمى في مصر زنزلخت، وفي الشام جرود

(Azodirachca Indica) (Neem)

هـ – الأراك

(Salvadura persica)

٤:١:٤ – المساويك المستعملة في أفريقيا(١٤):

أ – درج أو ذرح

(Adina microcepola)

ب – الأراك

(Salvadura persica)

ج – التمر هندي

(Tamarindus) (Indica)

د – لم أعثر عليها في القواميس

(F. zanth oxyloides)

هـ – لم أعثر عليها في القواميس

(Tweapea)

و – الاسم الأول يدعى في اليمن (كرشو) والاسم الثاني بمعنى (بلون الصدأ)

(Bridelia Ferrugenea)

ويستعمل في غرب أفريقيا، وجزر الهند الغربية، ويدخل في تركيب بعض معاجين الأسنان.

٤:١:٥ – مساويك مستعملة في مناطق غير محددة في المصادر(١٥):

أ – الأسحل ، سفستيان ، سبستيان ، أطباء الكلبة
(Cardia myxa).

ب – بشام (اليمن) ، بلسان ، بلسم مكة
(Commiphora opobalsamum)

ج – السرح ، قرة ، طريح (شجرة)
(Cadaba Farinosa)

د – لم أعثر عليها
Paku

هـ – اسم نبات له عدة أنواع
(Fagara)

و – اسم للعائلة السذبية
(Rutaceae)

ز – لم أعثر عليها
(G. Kola).

ح – الموز
(Musa).

ط – يستعمل في أمريكا (لم أعثر عليها)
(Rus Glabra)

٢:٤ – كيفية تحضير المساويك:

يفضل اختيار المسواك الرطب، سواء كان فرعاً، أو جزءاً من المدادات الأرضية؛ لأنه يكون محتفظاً بالمواد الحيوية فيه، ويسهل مضغه، فلا يسبب جروحاً للأنسجة المحيطة بالأسنان.

وبعد اختيار حجم السواك المناسب – الذي يستحسن أن يكون طوله ١٥ سم وقطره ١ سم للإنسان البالغ، وأقل من ذلك للأطفال – وبعد تنظيفه بالماء والصابون وتنشيفه، تزال قشرته الخارجية عن أحد طرفيه بمقدار ١ سم بشكل دائري، يدق بوساطة آلة حادة، أو يمضغ بالأسنان حتى تظهر الألياف الموجودة تحت قشرة السواك، التي تختزن المواد المفيدة لأنسجة الفم والأسنان.

«وقد أثبتت إحدى الدراسات أن عملية مضغ السواك هذه تعادل تماماً التطبيق الموضعي للفلورايد على الأسنان، سواء كان ذلك بالمعجون أو بوضعه في عيادة طبيب الأسنان. ذلك أن مادة الفلورايد تنساب من بين ألياف السواك على أسطح الأسنان في أثناء مضغه... وبعد أن تبرز الألياف التي تشبه إلى حد كبير الفرشاة، تغسل بقليل من الماء؛ لإزالة الرواسب العالقة من الفم، وتنشف جيداً. ثم يبرى الطرف الآخر للسواك كالقلم، وذلك ليكون حاداً دقيقاً، يصلح نكاشة لإزالة بقايا الطعام العالق بين الأسنان. وأخيراً يوضع السواك، بعد الاستخدام، في غلاف نظيف خاص به، وليس كما يصنع بعض العامة الذين يضعونه في جيوبهم، فيختلط بما علق بها من رواسب وأوساخ»(١٦).

٣:٤ – كيفية استعمالها:

يفضل قبل استعمال السواك المضمضة؛

لإزالة الترسبات وفضلات الطعام من الفم، ثم يغسل طرف السواك بقليل من الماء: لطرد الأوساخ التي قد تكون عالقة بين أليافه، وعند تنظيف الأسنان العلوية ينصح بوضع جزء من أليافه عند منطقة التقاء اللثة بالسن، مع دفع السواك إلى أسفل بحركة متوسطة الشدة، وليس معاكساً لوضع اللثة؛ لتفادي جرحها، وبالنسبة للأسنان السفلية تكون حركات السواك من أسفل إلى أعلى. ويجب تنظيف أهم منطقة تتراكم فيها الترسبات والفضلات وهي أعناق الأسنان.

وينصح بإبقاء السواك داخل الفم بعد تنظيف الأسنان فترة، ومضغه عدة مرات؛ للاستفادة من مكوناته المفيدة لأنسجة الفم والأسنان، ولزيادة إفراز اللعاب الذي يفيد في تنظيف الأسنان، وفي التخفيف من الوسط الحمضي داخل الفم، وفي مكافحة ميكروبات الفم الضارة.

وأخيراً ينظف طرف السواك بعد استعماله مباشرة، ويجفف، ويوضع في مكان طاهر ونظيف.

ويستعمل هكذا حتى إذا ضعف وتآكلت أليافه، بعد يومين أو أكثر، يقطع هذا الجزء ويستعمل جزء آخر لتبقى أليافه نظيفة ومفيدة دائماً.

خامسا - الدراسات العلمية التي أجريت على السواك:

قبل الدخول في صلب الموضوع لابد من ذكر شيء عن بعض المعارف الحديثة التي توصل إليها طب الأسنان الحديث. فمن المعروف أن الأسنان تسبح دوماً في اللعاب، وتكسو كل سن سليمة طبقة رقيقة من هذا اللعاب، وتلتصق بها، فإذا ما اتسخت هذه الغلالة اللعابية، فإن الأسنان يعلوها الكلس والأوساخ، التي تضم بين جنباتها الجراثيم. ولقد وجد العلماء أنه، حتى بعد تلميع الأسنان، تتكون هذه الغلالة في أقل من ساعة، ولا يزداد سمكها عن ميكرون واحد، وحالما تتكون هذه الغلالة تبدأ الجراثيم الساكنة في الفم في الالتصاق بها.

أما إذا لم يتم إزالة هذه المادة الرخوة باستمرار، ولمدة ٢٤ ساعة، فيتضح، بالنظر إلى الأسنان، وجود رواسب رخوة عند اتصال اللثة بأعناق الأسنان. وقد أثبت العلماء أن مضغ الطعام للمواد الليفية لا يمنع تكون هذه الرواسب الرخوة.

ولم يتمكن العلماء حتى الآن من معرفة كيفية التصاق هذه الرواسب الجرثومية بأسطح الأسنان، ولكنه ثبت أن هذه الالتصاقات تزداد داخل أفواه الأشخاص غير القادرين على تنظيف أسنانهم باستمرار، وسرعان ما تبدأ الجراثيم الفمية بتكوين مستعمراتها الاستيطانية، وحينئذ يبدأ نهجها

الاحتلالي على الأسنان.

وتسمى الجراثيم الملتصقة بأسطح الأسنان (اللويحة السنية (Dental plaque). وقد عدّها علماء العصر الحالي والقديم العامل الأساس في نخر الأسنان وأمراض اللثة التي تصيب الأنسجة المحيطة بالأسنان. كما أثبتت البحوث الحديثة أن الجراثيم المستوطنة في اللويحة السنية تغير شكلها وكميتها على الدوام، وكذلك طرق التصاقها بأسطح الأسنان، وبذلك يزداد عتوها ويتمركز تأثيرها في كل الأنسجة الرخوة (اللثة) والصلبة (الأسنان).

وقد يقل معدل تكوين هذه الالتصاقات بتأثير المواد الغذائية وقوامها، وكذلك التركيب الكيميائي والفيزيائي للعاب الأسنان، ومما توصل إليه العلماء أنه كلما ركد اللعاب ازدادت ترسبات اللويحة السنية، التي تشجع على استيطان الجراثيم، وأنه كلما ازداد سمك هذه اللويحة ازداد تمثيلها الغذائي، وبالتالي ازدادت مقاومتها للإزاحة باستعمال أي آلة كالفرشاة مثلا(١٧).

وقد أجريت على السواك عشرات الدراسات العلمية متعددة الأغراض والأهداف، ومختلفة في تصاميمها وطرق تنفيذها، ومتنوعة في عيناتها وأماكن إجرائها: ويلحظ أن جل هذه الدراسات جرت على أيدي أناس ليسوا بعرب ولا مسلمين، مما لا يدع مجالا للشك في نزاهة نتائجها وموضوعيتها، ومما يدعم القول إن إعجاز هذا الدين قد يظهره ويبينه أناس من غير أهله.

وقد قام الدكتور طه أحمد صالح ربابعة،جزاه اللّه خيراً، في كتابه (المسواك) بتصنيف تلك الدراسات، وذكر تفاصيلها ونتائجها، وسأذكر خلاصة نتائج تلك الأبحاث والدراسات(١٨):

١:٥ – الدراسات السريرية أو الإكلينيكية:

١:١:٥ – دراستان (للدكتور ربابعة) سنة ١٩٨٨، كان الهدف منهما تقييم فعالية السواك في إزالة اللويحة البكتيرية من على أسنان أناس بالغين.

٢:١:٥ – دراسة (توماس ليست) عام ١٩٨٥ الهدف منها تقييم قدرة السواك على إزالة اللويحة البكتيرية مقارنة بفرشاة الأسنان.

٣:١:٥ – دراسة (دانيلن ، طبيب أسنان دانماركي) قام بدراسة في كينيا، لمقارنة قدرة السواك ومعجون الأسنان على إزالة اللويحة البكتيرية مع سواك بدون معجون.

٤:١:٥ – دراسة (الطبية السويدية أولسون) سنة ١٩٧٨ التي أجرتها في أثيوبيا، وكان هدفها معرفة قدرة السواك (اسمه بالأثيوبية الميفاكا) على

العناية بالأسنان.

٥:١:٥ – دراسة من قبل (زوتة) في نيجيريا عام ١٩٨٧، كان هدفه فيها معرفة قدرة السواك على إزالة اللويحة البكتيرية بمقارنته بفرشاة الأسنان.

٥:١:٦ – دراسة (وولـه الكيجا) في نيجيريا عام ١٩٨١، كان هدفه معرفة قدرة السواك على تنظيف الأسنان مقارنة بفرشاة الأسنان.

والنتائج التي يمكن استخلاصها وإيجازها من هذه الدراسات جميعها هي:

أ- نقصان المتوسط الحسابي للويحة البكتيرية باستعمال السواك بنسبة تتراوح من ٤٠ – ٦٠٪.

ب – وجد أن السواك فعَّال مثل فرشاة الأسنان في السيطرة على اللويحة البكتيرية، وأحياناً يتفوق أحدهما على الآخر بنسبة قليلة.

ج – يمكن أن يوصى باستعمال السواك كأداة للعناية بالأسنان؛ لأنه: فَعَّال ومألوف لدى الناس، ورخيص الثمن، وبالمقابل فإن الفرشاة غالية الثمن، والمعجون أكثر غلاءً.

٥:٢ – الدراسات المختبرية المحضة:

٥:٢:١ – تجربة (الدكتورة براون) عام ١٩٧٩ في جامعة لندن؛ لتحديد ما إذا كانت بعض أنواع المساويك تحتوي مركبات ضد بكتيريا الـ Strept وأنواع أخرى من البكتيريا التي توجد في الفم.

٥:٢:٢ – التجربة التي أجريت من قبل (روتيمي) في نيجيريا: لتقصي احتمال احتواء بعض المساويك المستعملة في مقاطعات نيجيريا الغربية على خواص مضادة للميكروبات.

٥:٢:٣ – تجربة (السعيد وآخرون) سنة ١٩٧١ في نيجيريا؛ للتثبت من فعالية بعض أنواع المساويك ضد ميكروبات الفم.

وكانت نتائج هذه التجارب جميعها بإيجاز كالتالي:

أ – أظهرت جميع أنواع المساويك بعض الخواص المضادة للميكروبات، كان لبعضها تأثير في كبح نمو بعض أنواعها مثل Strept.

ب – وجد أن أغصان بعض الأنواع أكثر تأثيراً في الميكروبات من الجذور.

٥:٣ – الدراسات المختبرية السريرية:

٥:٣:١ – دراسة (مصطفى وصادق) سنة ١٩٨٧، في مصر؛ لمعرفة تأثير معجون الأسنان الحاوي على خلاصة السواك.

٥:٣:٢ – دراسة قام بها (مجموعة من

الباحثين في كلية طب الأسنان في قسم أمراض اللثة في الرياض)، كان الهدف قياس أثر خلاصة السواك المأخوذ من شجر الأراك في تخفيض نسبة اللويحة البكتيرية بالمقارنة بمحلول الكلورهيكسدين، الذي يستعمل طبياً للغاية نفسها.

٥:٣:٣ – دراسة قام بها (باحثان هنديان) سنة ١٩٨٦؛ لقياس قدرة خلاصة شجرة Neem والسنط Accacia التي يؤخذ منهما السواك مقارنة بمعجوني أسنان في السيطرة على اللويحة البكتيرية.

وكانت نتائج هذه الدراسات جميعها بإيجاز:

أ – تناقصت اللويحة البكتيرية في المجاميع التي استعملت معجون أسنان حاويًا خلاصة السواك بنسبة كبيرة مقارنة بالذين استعملوا معاجين (بدون خلاصة السواك).

ب – كان نمو الـ Strept معدوماً في مجموعة السواك وقليلاً جداً في الكلورهيكسدين.

٥:٤ – الدراسات الإحصائية:

٥:٤:١ – دراسة قام بها (أوجو فيتمي وآخرون) في نيجيريا سنة ١٩٨٤، لمعرفة مقدار الأسنان المقلوعة والمتسوسة والمحشوة في طبقات سكانية اجتماعية مختلفة.

٥:٤:٢ – دراسة قام بها (بوتاهيمي) سنة ١٩٧٨، في الهند: لمعرفة مقدار نسبة تسوس الأسنان في الأرياف والبوادي.

٥:٤:٣ – دراسة قام بها (أدوتوتو وآخرون) سنة ١٩٧٢، في غانا: لجمع المعلومات عن أنواع المساويك المستعملة هناك، والحالة (السنية) لمستعمليها.

٥:٤:٤ – دراسة قام بها (جورج) سنة ١٩٨٨، في جامبيا: لتقييم الطرق المختلفة في تنظيف الفم والأسنان وأثرها في النخور واللثة في مدارس جامبيا.

٥:٤:٥ – دراسة قام بها (كارلسون وآخرون) سنة ١٩٨٧، في السودان: لمعرفة التوزيع الكمي لـ Strept لدى السودانيين.

وكانت نتائج هذه الأبحاث بشكل موجز كما يلي:

أ – إن استعمال السواك منتشر في أغلب أقطار أفريقيا، وإن معظم السودانيين يستعملونه.

ب – نسبة الأسنان المقلوعة والمحشوة والمتسوسة عند الذين يستعملون الفرشاة والمعجون أعلى بكثير من الذين يستعملون السواك.

سادساً - الخصائص الكيميائية للمساويك:

لقد ثبت مختبرياً - نتيجة دراسات أجريت في مناطق مختلفة في العالم - أن السواك يحتوي عددًا من المواد الكيميائية المفيدة للجسم عامة، والفم خاصة.. وأن أهم تلك المواد هي:

١:٦ - الفلورايد:

من الثابت اليوم أن الفلورايد يقوي الأسنان، ويجعلها ذات صلابة كافية لمقاومة الأحماض البكتيرية، التي تسبب تسوس الأسنان، كما يخفف من تركيز الوسط الحامضي للويحة البكتيرية التي تساعد على تسوس الأسنان، كما يساعد الأسنان على إعادة بناء نفسها وشفائها من التسوس، وأخيراً فإن الفلورايد يساعد في تقوية اللثة.

وإضافة إلى شجر الأراك هناك الكثير من الأشجار التي تتخذ منها المساويك، والتي تحتوي مقادير معقولة من الفلوريدات. فقد أثبت البروفسور جاويا (Chawia) (١٩) أن الأنواع التالية من الأشجار تحتوي النسب المقابلة من الفلورايد:

Accacia Arabica	2.8
Paku	0,2
Neem	1,0
Juglans regia	0,5

وجاء في بحث أجري في نيجيريا:

«كانت درجات تأين الفلوريدات في لحاء خمسة أنواع من المساويك، التي تستخدم في أوساط قبيلة اليوريا بنيجيريا كما عيّنها - الدكتور دافيسون، الأستاذ بجامعة نيوكاسيل تتراوح بين ٢،٣، ١٧،٢ ميكروغرام»(٢٠)

٢:٦ - القلويات:

ثبت أن المساويك المأخوذة من أشجار عائلة (Ruta ceae Fagara) تحتوي مواد قلوية مرّة الطعم، وقاتلة للميكروبات، وقابضة للأوعية الدموية، وذات أثر مسكّن(٢١).

٣:٦ - الأحماض والمواد الصمغية:

وهي ذات تأثيرات قابضة رابطة لأنسجة الفم وبخاصة اللثة، فتشدها، إضافة إلى أنها تكوّن طبقة عازلة على ميناء السن، فتحفظه من التسوس(٢٢).

٤:٦ - جاء في بحث الدكتور محمود رجائي المصطيهي ومجموعته(٢٣):

أنه بعد التحليل الكيميائي للمساويك المأخوذة من شجر الأراك تبين أنها تحتوي إضافة للمواد السابقة:

أ- فيتامين (جـ) ومادة السيتوسترول، والمادتان من الأهمية بمكان كبير في تقوية الشعيرات الدموية المغذية للثة... علاوة على أهمية فيتامين (جـ) في حماية اللثة من الالتهابات.

ب - عمادة راتنجية تزيد من قوة اللثة.

ج – مادة الكلوريد والسيليكات، وهي مواد معروفة بأنها تزيد من بياض الأسنان.

د – ثبت أن لها تأثيرًا في وقف نمو البكتيريا بالفم، وذلك بسبب وجود مادة تحتوي على الكبريت، وكذلك مادة التريمثيل آمين، التي تخفض من الآس الأيدروجيني للفم.

٥:٦ – وجاء في نتائج التجارب التي أجريت في كلية الصيدلة، جامعة الرياض(٢٤):

أ – يحتوي السواك على العفص، ولهذه المادة تأثير مضاد للتعفنات والإسهالات. كما يعدّ العفص مطهراً للثة والأسنان، ويشفي جروحها، ويمنع نزيف الدم منها.

ب – كما أن هناك مادة في السواك لها علاقة بالخردل، وهي (Sinnigrin)، وهي عبارة عن جليكوزيد، وهذه المادة تساعد على الفتك بالجراثيم.

٦:٦ – دلّت تجارب الصيدلي صلاح الدين الحنفي في أبحاثه في رسالته الجامعية على عود الأراك(٢٥) أنه يحتوي المواد التالية:

أ – أملاح معدنية، تبين بعد تحليلها كميائياً أن فيها شوارد (البنزيتات، والكلور، والفحمات، والصوديوم، والكبريتوز، والكالسيوم، والفوسفات، وبلورات السيليس).

ب – المواد العطرية الزيتية (ذات رائحة زكية تشبه رائحة السواك).

جـ – مواد سكرية مختلفة (النشا، والمواد الصمغية واللعابية، ومواد سكرية بسيطة).

د– مواد أخرى مثل (النشادر، وحموض غولية، وهي حموض هيدروكسيلية. وقد أشارت بعض الكتب إلى أن تفاعل السواك قلوي خفيف، ولهذا التفاعل تأثير دوائي هام، فكثير من أمراض الفم تفيدها الأوساط القلوية أكثر من الحامضية.

سابعاً - لماذا ندعو للعودة إلى السواك؟:

بيّنا فيما سبق أن الخصائص للنباتات، التي تتخذ مصادر للمساويك، تتفق عموماً مع الآراء العلمية الخاصة بمتطلبات رعاية صحة الفم، ويمكن تلخيص الأسباب التي تجعلنا ندعو بإلحاح للعودة إلى استعمال السواك بما يلي:

١:٧ – أسباب دينية :

حيث تبين مما سبق أن استعماله دوماً، وبشكل منتظم، يعدّ جزءاً من مبادىء الدين الحنيف؛ وهذا يعني أن الدين الإسلامي، الذي قدّم للناس أداة مفيدة وسهلة ورخيصة الثمن؛ للحفاظ على سلامة أسنانهم وصحة أفواههم، وبالتالي أجسامهم، إنما يكون بذلك قد حقق قيمة إنسانية وخلقية معاً إلى جانب إضفائه على الموضوع بعداً إيمانياً كبيراً، يمتد من

الدنيا إلى الآخرة، ذلك هو الفوز برضا اللّه، جل جلاله. لذا، فاتخاذ قول الرسول، صلى الله عليه وسلم: «السواك مطهرة للفم مرضاة للرب» شعاراً يتمكن المسؤولون عن الرعاية الصحية أن يقوموا بتعليم الأطفال والكبار، ويرغبون في استعمال أنسب أنواع المساويك بدلاً من إنفاق وقتهم في تعداد مزايا فرشاة الأسنان ومعاجينها.

٢:٧ – أسباب طبية :

أ– يعدّ السواك بمنزلة فرشاة طبيعية مثالية، ذات فوائد صحية؛ لاحتوائه على مواد مطهرة لأنسجة الفم، ومفيدة للأسنان.

ب – إن أوعية الخشب الموجودة في السواك تمثل أنابيب شعرية، تزيد من فعالية التنظيف أكثر من الألياف الصناعية غير الأنبوبية(٢٦).

ج – إن المواد المطهرة، والمنظفة، والقاتلة للميكروبات، التي تحتويها المساويك، يدوم أثرها لفترات في الجسم، بينما يزول أثر الفرشاة، وما عليها من معجون بعد فترة قصيرة لا تتجاوز عشرين دقيقة(٢٧).

د – للسواك طعم مميز يسبب زيادة في إفراز اللعاب، مما يساعد على زيادة الدفاع العضوي للجسم والفم.

هـ – بمرور الأيام، وكثرة الاستعمال، تصبح شعيرات الفرشاة طرية غير صالحة، وكذلك تصبح مستودعاً للجراثيم والأوساخ، بعكس السواك الذي يمكن التحكم به، بالنسبة للطول والقطر واللين، لكل فرد حسب حالته بقصّه وقضمه.

و – الدلك الخفيف بالسواك ينشط دوران الدم في أنسجة اللثة واللسان، وكذلك يزيد من التقرن اللثوي للغشاء المخاطي، وبالتالي تزداد مناعتها ومقاومتها للالتهابات.

٣:٧ – أسباب نفسية واجتماعية:

أ – للسواك خصائص منعشة لا تتوافر في ألياف فرش الأسنان.

ب – للسواك رائحة طيبة، تكسب صاحبها رائحة زكية عطرة، وتخفي رائحة الفم الكريهة.

ج – يمكن استعمال السواك في أي وقت وفي أي مكان، بينما يتعذر هذا مع الفرشاة والمعاجين.

د – بالنسبة للأشخاص الذين لا يتقبلون استعمال الفرشاة والمعجون – حيث يتقيؤون عند استعمالها – يعدّ استعمال السواك خير وسيلة للحفاظ على سلامة اللثة والأسنان لديهم.

هـ – وهناك حكمة أخرى في استعمال السواك، بعد أن يصبح عادة، ويستعمل

عدة مرات بالنهار، يساعد في هذه الحالة في عملية الإقلاع والابتعاد عن التدخين عند الكبار، وعن مص الأصبع عند الصغار.

٤:٧ – أسباب اقتصادية :

إن الميزة الكبرى لاستخدام المساويك تكمن في:

أ – توافرها ورخص ثمنها مقارنةً بالفرشاة.

ب – إن استعمال السواك بطريقة سليمة يغني تماماً عن استعمال المعاجين المستوردة.

ج – إن استعماله يغني عن استعمال المواد الطبية المستوردة والمستعملة لتنظيف الترسبات على الأسنان.

د – لا يحتاج السواك إلى كمية كبيرة من الماء، كما هي الحال مع الفرشاة.

الحواشي

١ – لسان العرب المحيط: ٢/٢٤٤.

2- Rationale for teeth cleaning plant Sselection" Medical Anthropology 1979, 431-495.

٣ – المسواك وصحة الفم والأسنان: ١٨.

٤ – التذكرة في الطب: ٣٨/١.

٥ – المنصوري في الطب: ٢٢٢ – ٢٢٣. الحاوي في الطب: ١٥٠/٣.

٦ – القانون في الطب: ١٨٤/٢.

٧ – المختارات في الطب: ٢٧٣/١.

٨ – الطب النبوي: ٣٤٨–٣٤٩.

٩ – التذكرة في الطب: ٣٨/١.

١٠ – السواك والعناية بالأسنان: ٣٤.

١١ – نباتات في أحاديث الرسول: ١٠٢.

١٢ – السواك والعناية بالأسنان: ٣٦.

١٣ – المسواك وصحة الفم والأسنان: ٢١، ٣٤، ٤٩، ٥٥.

١٤ – دور السواك في رعاية صحة الفم: ٣/٦.

١٥ – السواك والعناية بالأسنان: ٣٧، المسواك وصحة الفم والأسنان: ٣٤، ٥٥.

١٦ – المسواك وصحة الفم والأسنان: ٢٢.

١٧ – «استعمال السواك لنظافة الفم وصحته»، مختصرة بتصرف.

١٨ – لمزيد من التفصيل يراجع، المسواك وصحة الفم والأسنان: ٣٧–٥٧.

١٩ – المسواك وصحة الفم والأسنان: ٣٤، نقلاً عن

Chawia, H.S. "A new natural source for tropical flouride" J. of Indican Dent. Ass., 55: 419 - 422.

٢٠ – دور المسواك في رعاية صحة الفم، مجلة منبر الصحة العالمي، ٣:٦، ١٩٨٥.

٢١ – المسواك وصحة الفم والأسنان: ٣٤.

٢٢ – المسواك وصحة الفم والأسنان: ٣٤، نقلاً عن

Mohammad Shoaib Akhtar and Mohammad Ajmal, "Significance of chewing sticks, miswak in oral hygiene from a pharmaco - logical view point" Y.P.M.H. April, 1981.

٢٣ – استعمال السواك لنظافة والفم وصحته، بحث قدم للمؤتمر العالمي عن الطب الإسلامي، الكويت، ١٩٨١.

٢٤ – السواك والعناية بالأسنان: ٤٥–٤٦.

٢٥ – المسواك والعناية بالفم والأسنان: ٤٩–٥١.

٢٦ – نباتات في أحاديث الرسول: ١٠٥.

٢٧ – المسواك وصحة الفم والأسنان: ٦٧.

المصادر والمراجع

الأنطاكي : داود.

– التذكرة في الطب، مطبعة محمد علي صبيح، القاهرة، ١٣٥٦هـ.

البتانوني : كمال الدين حسن.

– نباتات في أحاديث الرسول.

البغدادي : مهذب الدين بن هبل.

– المختارات في الطب، حيدر آباد الدكن، الهند، ١٣٦٢هـ.

الرازي : محمد بن زكريا.

– المنصوري في الطب، تح. د. حازم البكري الصديقي، منشورات معهد المخطوطات العربية، الكويت، ١٩٨٧م.

– الحاوي في الطب، حيدر آباد الدكن، الهند، ١٩٦٢م.

ريابعة : أحمد طه صالح.

– المسواك وصحة الفم والأسنان، مطابع الشرق، عمان، ١٩٩١م.

السعيد : عبد الله عبد الرزاق.

– السواك والعناية بالأسنان، ط٢، الدار السعودية للنشر، ١٩٨٥م.

سيرل : أ.، أنونو.

– دور السواك في رعاية صحة الفم، مجلة منبر الصحة العالمي، ١٩٨٥م.

ابن سينا : الحسين بن عبد الله.

– القانون في الطب، طبعة مصورة بالأوفست، مكتبة المثنى، بغداد.

ابن القيم : محمد بن أبي بكر.

– الطب النبوي، دار العلوم الحديثة، بيروت – لبنان، ١٩٨٣م.

المصطيهي : محمود رجائي.

– استعمال السواك لنظافة الفم وصحته؛ المؤتمر العالمي الأول عن الطب الإسلامي، الكويت، ١٩٨١م.

ابن منظور.

– لسان العرب، ترتيب يوسف خياط، دار لسان العرب، بيروت – لبنان.