

# مسواک

## راز سلامتی



دفتر قم: ۰۲۵-۳۷۷۴۱۳۶۲

تلفن همراه: ۰۹۱۲۷۵۹۵۲۸۸

[www.baharnashr.ir](http://www.baharnashr.ir)

سرشناسه	: باباجانی، علی، ۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآور	: مسواک / شاعر: علی باباجانی
مشخصات نشر	: قم، بهار دله، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۱۲ ص: مصور (رنگی)
فروست	: راز سلامتی ۱:
شابک دوره	: ۹۷-۷-۹۹-۸۴۴۹-۶۰۰-۹۷۸
شابک	: ۹۷-۳-۹۷-۸۴۴۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
یادداشت	: گروه سنی: الف، ب
موضوع	: مسواک زدن - شعر
موضوع	: بهداشت دهان و دندان
موضوع	: احادیث شیعه
موضوع	: رنگ آمیزی برای کودکان
رده بندی دیویی	: ۱۳۹۶ ر ۱۱۳ ب ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۸۷۲۷۱۴

نام کتاب: راز سلامتی (۱)

شاعر: علی باباجانی

ناشر: انتشارات بهار دله

تصویرگر: لیلا باباخانی

طرح و اجرا: شرکت طراحی هنری کالک

چاپخانه: گلها

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت و تاریخ چاپ: اول ۱۳۹۶

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

**حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد.**

دهان خود را با مسواک زدن خوش بو کنید.

میزان الحکمه : ج ۵ ، ح ۹۲۲۷



دندونا مرواریدن  
سفید و براق و پاک  
باید که آشتی بدیم  
دندونا رو با مسواک

دهان ما همیشه  
باید که خوش بو باشه  
چاره‌ی این خوشبویی  
مسواک پر تلاشه

۲



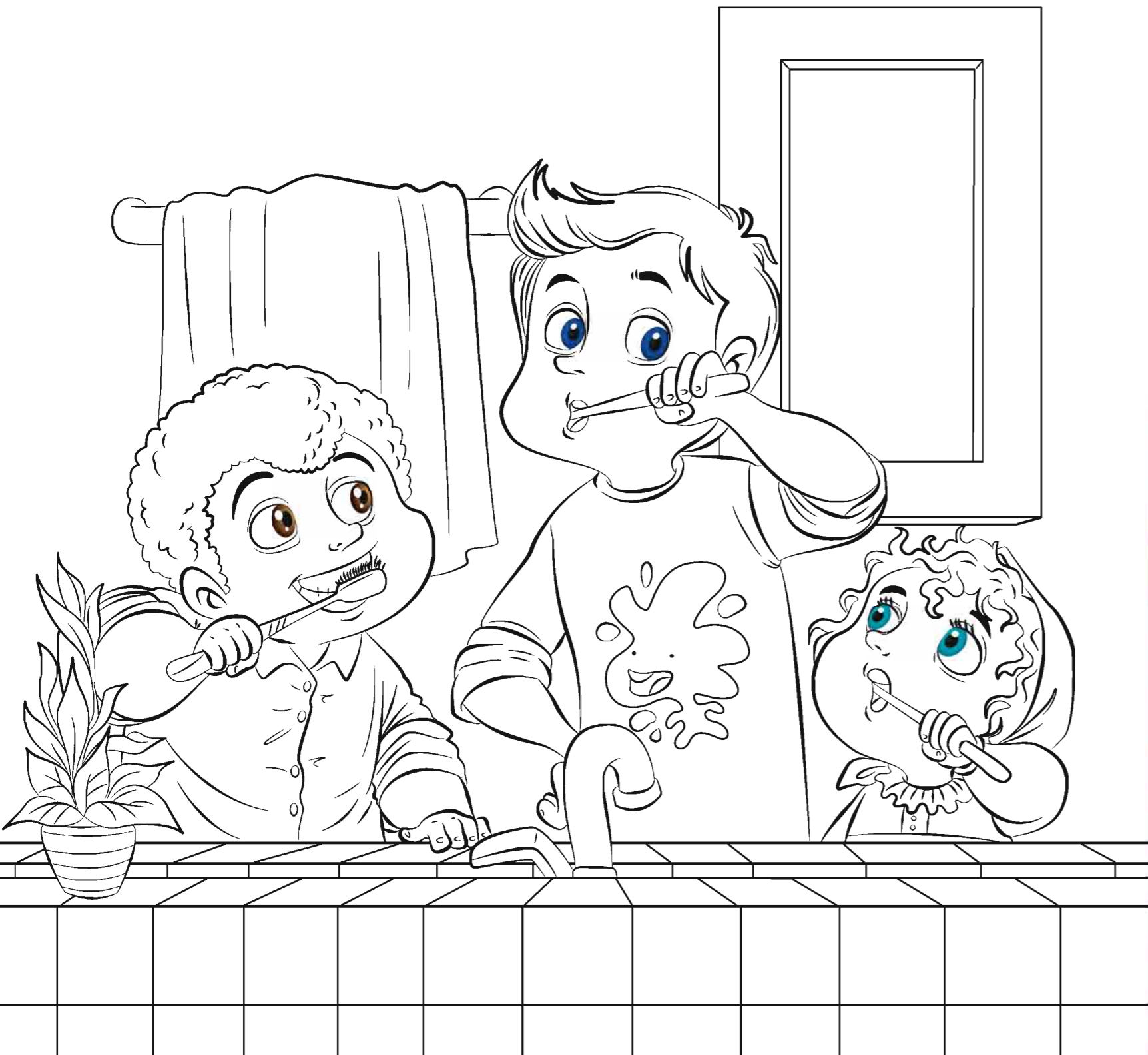
مسواک زدن از اخلاق پیامبران است.

الکافی: ج ۶، ص ۴۹۵، ح ۱

همیشه مسواک زدن  
به عادت قشنگه  
به پهلوونه مسواک  
با میکروبا می جنگه

باید که داشته باشی  
تو دندونای بهتر  
با کار خوب می گیری  
خلق و خوی پیامبر

۱۴



# السُّوَاكُ مَطَهْرَةٌ لِلْفَمِ وَ يَبَيِّضُ السِّنَانَ

امام صادق عليه السلام:

مسواک زدن، دهان را تمیز و دندان‌ها را سفید می‌کند.

الخصال: ص ۴۸۱



مسواک می‌زنی  
بعد هر غذا؟  
یا می‌گی که نه  
نمی‌خوام بابا؟

دندون سفید  
دهان تمیز  
زود مسواک بزنی  
تا بشی عزیز



مسواک زدن، خدای رحمان را خشنود می کند.

الخصال: ص ۴۸۱

ما می توانیم کاری کنیم  
که از ما شاد باشه خدا  
یه کار خوب و موندنی  
روزی سه بار بعد غذا

این کار خوب بگم چیه؟  
خودت که بهتر می دونی  
این کاره، مسواک زدن  
که خوب و سالم می مونی

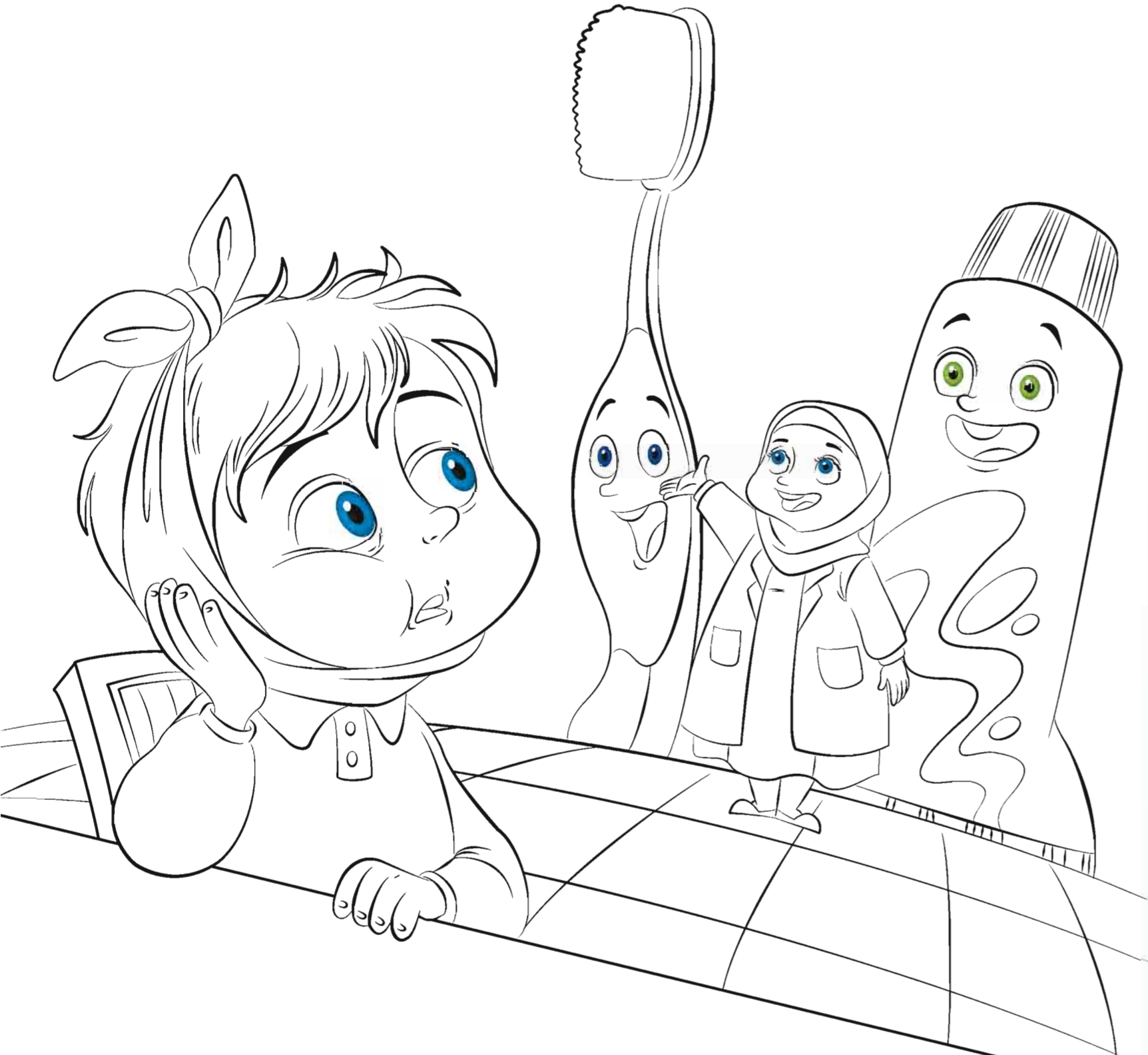


السُّوَاكُ يَذْهَبُ بِالْحَفْرِ وَيَشُدُّ اللَّثَّةَ

امام صادق عليه السلام:

مسواک زدن جرم دندانها را از بین می برد و لثه را محکم می کند.

دانش نامه احادیث پزشکی، ج ۱، ص ۶۲۲



لثه‌ی من محکمه  
دندون من سفیده  
هیچ کدوم از دندونام  
پوسیدگی ندیده

می بینی دندونامو  
چه سالم و سفیدن  
چون اینا هر روز سه بار  
مسواکشونو دیدن

۱۰



## روش صحیح مسواک زدن

۲



مسواک را با فشار ملایم و حرکت لرزشی بر روی دندان قرار دهید به طوری که پلاک میکروبی از فاصله‌ی بین دندان‌ها و شیار لثه برطرف شود. مسواک را در سطح خارجی دندان دو یا سه بار به صورت دورانی و جلو عقب حرکت دهید.

۱



مسواک را به صورت مایل به موازات خط لثه در زاویه ۴۵ درجه قرار دهید؛ ایاف مسواک باید به صورت همزمان با خطوط لثه و سطح دندان تماس داشته باشد.

۴



مسواک را به صورت عمود قرار دهید و با استفاده از ایاف جلویی با حرکات ضربه‌ای به سمت بالا و پایین، پشت دندان‌های جلویی را تمیز کنید.

۳



با حفظ زاویه ۴۵ درجه در حرکت چرخشی و جلو و عقب بردن مسواک، سطح داخلی دندان را نیز تمیز کنید.

۵



مسواک را بسیار ملایم با حرکت جلو و عقب بر روی سطح چونده حرکت دهید تا باقی مانده مواد غذایی از سطوح دندان کاملاً برطرف شود.

اداره کل بهداشت و سلامت

اداره آموزش و ارتقای سلامت