

مسواک

راز سلامتی



دفتر قم: ۰۲۵-۳۷۷۴۱۳۶۲

تلفن همراه: ۰۹۱۲۷۵۹۵۲۸۸

www.baharnashr.ir

نام کتاب: راز سلامتی (۲)

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.

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 ۲:
شابک دوره	: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۴۴۹ - ۹۹ - ۷
شابک	: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۴۴۹ - ۹۸ - ۰
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

مسواک زدن حافظه را زیاد می کند.

میزان الحکمه: ج ۵، ح ۹۲۴۰

آخه چرا من چیزی رو
به خوبی یاد نمی گیرم ؟
حواس جمعی ندارم
من بچه ام، مگه پیرم

می خوام فراموش نکنم
تا که باشم خوش حال شاد
وقتی که مسواک می زنم
خیلی چیزا یادم میاد



مسواک زدن ، نور چشم را زیاد می کند و مو را پر پشت می کند.

میزان الحکمه، ج ۵، ح ۹۲۴۲

می خوای که نور چشمت
همیشه باشه زیاد؟
یا دندونای نازت
برق بزنی بشن شاد؟

می خوای که داشته باشی
تو موهای فراوون؟
پس زودی با مسواکت
برو سراغ دندون



دندان‌هایتان را از عرض (بالا و پایین) مسواک بزنید، نه از طول (چپ و راست).

میزان الحکمه، ج ۵، ح ۹۲۴۳

مسواک من دوست منه
رفیق دندون منه
با خمیرش به دندونام
عطر سفیدی می‌زنه

رو دندونام سُرِش می‌دم
بالا و پایین می‌برم
باهاش برای دندونام
سلامتی رو می‌خرم



إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَسْتَاكُ فِي كُلِّ مَرَّةٍ قَامَ مِنْ نَوْمِهِ

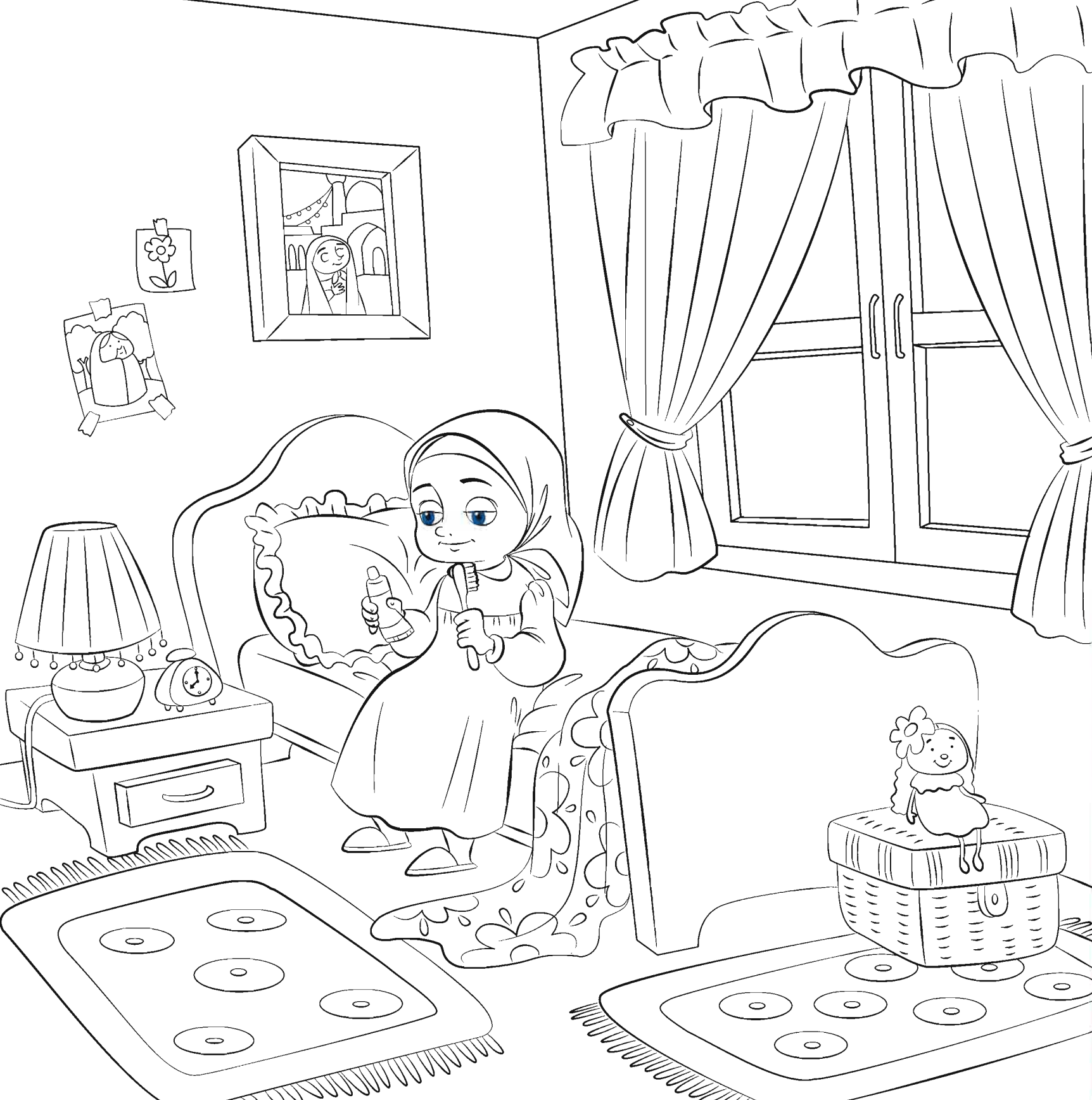
امام صادق علیه السلام :

رسول خدا ﷺ هر بار که از خواب بیدار می‌شود، مسواک می‌زد.

اصول کافی ۳ / ۱۳ / ۴۴۵

بچه‌ها جون، بدونید
خیلی مهمه دندون
وقتی که بیدار می‌شد
پیامبر مهربون

به نام و یاد خدا
می‌رفت و مسواک می‌زد
تا که حال دندونا
نباشه یک ذره بد

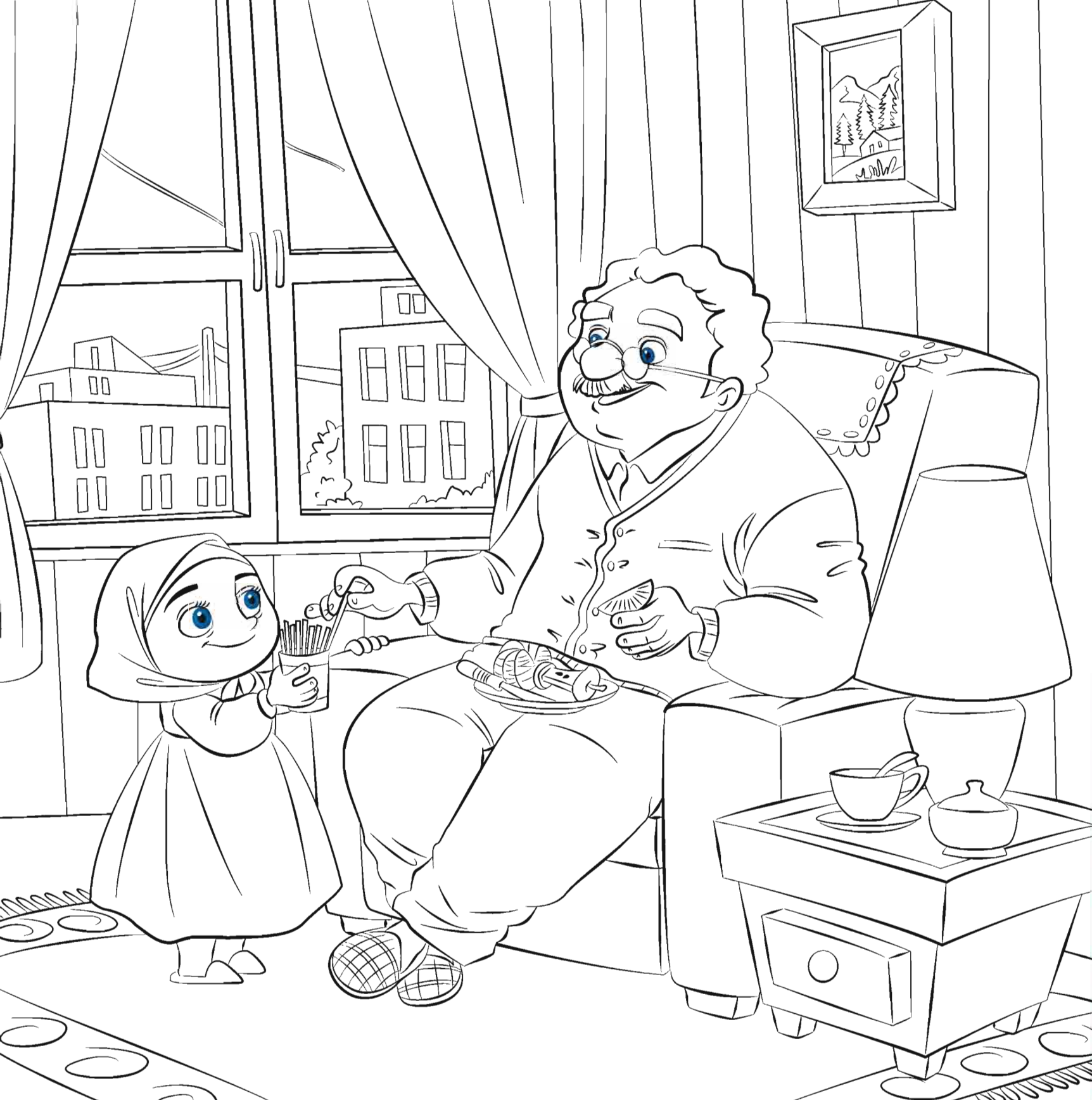


الْخِلَالُ بَعْدَ الطَّعَامِ؛ يَشُدُّ اللَّثَاتِ وَيُطَيِّبُ النَّكْهَةَ

امام صادق علیه السلام :

خلال کردن پس از [خوردن] غذا، لثه‌ها را محکم و دهان را خوش بو می‌کند.

دانش‌نامه احادیث پزشکی: ج ۱، ص ۳۵۸



این چوب تیز و باریک
یا این نخای دندون
نمی‌دارن که چیزی
بمونه لای دندون

تو با اینا خلال کن
تنبلی دیگه بسه
خوش بو می‌شه دهانت
دوسته خلال با لثه

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 دندانی 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 جوئنده حرکت دهید تا باقی مانده مواد غذایی از سطوح دندان کاملاً برطرف شود.