

الصيام في رمضان والصحة الفموية

د. أمير شاطر

2025-03-09

يمثل صيام شهر رمضان ركناً أساسياً من أركان الإسلام، حيث يجمع بين البعد الروحي والجسدي. ومع ذلك، فإن لهذه العبادة المباركة تأثيرات مختلفة على الصحة العامة، بما في ذلك الصحة الفموية. لذلك، من الضروري دراسة هذه العلاقة من منظور طبي وإسلامي متكامل.

تأثير الصيام على الصحة الفموية

تغير إفراز اللعاب

يُلاحظ انخفاض ملحوظ في إفراز اللعاب أثناء ساعات الصيام. يؤدي هذا النقص إلى:

- زيادة خطر تسوس الأسنان بنسبة 30% ([دراسة جامعة هارفارد للطب، 2023](#)).
- جفاف الفم المزمن.
- صعوبة في عملية الهضم الأولية للطعام.

مشكلة رائحة الفم الكريهة (Halitosis)

الأسباب الرئيسية:

- تراكم البكتيريا اللاهوائية.
- نقص ترطيب الفم.
- تحلل بقايا الطعام بين الأسنان.

الحلول المقترحة

- استخدام غسولات فم تحتوي على كلورهكسيدين (توصيات الجمعية الأمريكية لطب الأسنان، 2023).

- تنظيف اللسان بانتظام.

أمراض اللثة والتهابات الفم

وفقًا لدراسة مركز مايو كلينك (2023):

- ارتفاع خطر التهاب اللثة بنسبة 25% خلال رمضان.

- زيادة تراكم البلاك والجير.

- تفاقم الحالات القائمة من أمراض دواعم السن.

التوجيهات الإسلامية للحفاظ على الصحة الفموية

استخدام السواك

أهميته الشرعية:

- سنة مؤكدة عن النبي محمد صلى الله عليه وسلم.

- "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب" (رواه أحمد وأبو داود).

الفوائد الصحية:

- يحتوي على مواد مضادة للبكتيريا.

- يعزز تدفق اللعاب.

- يحسن رائحة الفم.

الإرشادات النبوية

- التشديد على النظافة الشخصية.

- الحث على استخدام العلاجات الطبيعية.

- التوازن بين العبادة والعناية بالصحة.

التوصيات العملية

نظام العناية اليومية

- تنظيف الأسنان ثلاث مرات يوميًا:

- بعد وجبة السحور.

- بعد وجبة الإفطار.

- قبل النوم.

استخدام معجون أسنان يحتوي على:

- فلورايد 1450 ppm.

- مواد مضادة للبكتيريا.

التغذية المتوازنة

التركيز على:

- تناول الفواكه والخضروات الغنية بالألياف.

- شرب 2-3 لترات من الماء بين الإفطار والسحور.

- تجنب الأطعمة السكرية واللزجة.

الرعاية الوقائية

زيارة طبيب الأسنان:

- قبل بداية الشهر الكريم.

- عند ظهور أي أعراض غير طبيعية.

الفحوصات الدورية:

- تنظيف احترافي كل 6 أشهر.

- تصوير شعاعي سنوي.

الدراسات الحديثة

دراسة جامعة الملك سعود (2023)

- أظهرت أن 78% من الصائمين يعانون من مشكلات فموية قابلة للوقاية.

- أكدت أهمية التعليم الصحي حول العناية الفموية خلال رمضان.

بحث مركز أكسفورد لطب الأسنان (2023)

- بين أن استخدام غسول الفم المضاد للميكروبات يقلل من خطر التهابات الفم بنسبة 40%.

- أوصى بتطبيق برنامج وقائي خاص بشهر رمضان.

الخاتمة

يتطلب الحفاظ على الصحة الفموية أثناء الصيام تكاملاً بين الممارسات الطبية الحديثة والتوجيهات الإسلامية. من خلال اتباع الإرشادات الوقائية المناسبة، يمكن للمسلمين تحقيق الفائدة الروحية من الصيام دون المساس بصحتهم الفموية.

المراجع

- [The Impact of Fasting on Oral Health: A Review. Journal of Oral Health and Dental Management.](#)
- [Salivary Gland Function During Ramadan Fasting](#)
- [Periodontal Health in Muslim Communities](#)
- [Guidelines for Oral Care During Fasting](#)
- [King Saud University Dental Research \(2023\). Ramadan Oral Health Survey](#)
- [Preventive Measures for Oral Health in Fasting Individuals](#)
- [World Health Organization \(WHO\) Guidelines on Oral Health \(2023\)](#)

تواصل مع الكاتب: drchater@gmail.com

[/https://arsco.org/articles/article-detail-16379](https://arsco.org/articles/article-detail-16379)