

## Geleneksel Yaklaşım

### Misvak\*

**M. Arif AKŞİT\*\*, Burhan YÜRÜTÜCÜ\*\*\***

*\*Misvak kullandıktan sonra yapılan sohbetten alıntıdır; NOT: Herhangi bir Firma veya ürün ile menfaat ilişkisi bulunmamaktadır.*

*\*\*Uzman Dr. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları, Neonatoloji/Yenidoğan ve Pediatrik Genetik, Acıbadem Hastanesi, Eskişehir*

*\*\*\*Uzman Diş Hekimi, Ağız ve Diş Sağlığı, Eskişehir Acıbadem Hastanesi*

*Dişlerin temizlenmesi açısından, diş arasına kaçanları çıkarmak için ufak çubukların kullanılması gibi, dişlerin temizliği içinde çeşitli çubuk ve dalların kullanıldığı görülmektedir. Temel olarak ince uzun sıvı kanalları olan ve yumuşak odunsu yapılı olanların tercih edildiği görülmektedir. Bu açıdan her kültürde, kendi yöresindeki bitki veya ağaç dalı kullanılmakta iken, bazı dalların inanç ile yaygınlaştığı gözlenmektedir.*

**S**izin diş temizliği için kullandığınız aletleri, kısaca diş fırçalama teknikleri konusunda kazandığı beceriler vardır.

Temel olarak her bireyin ağız yapısı, diş durumu farklı olduğu için, tercih uzmanından alınmalıdır, Diş Hekimleri bu açıdan hem kontrol, tedavi gibi doğrudan aktif olan ve öğütleri bireye göre yapan kişiler olduğu için, misvak konusunda da doğrudan onlardan, kendi Diş Hekiminizden almanız gereklidir.

#### Özet

#### Misvak

**Amaç:** Bitkisel dallar ile diş temizliği, diş fırçalaması konusu gündeme gelmektedir, özellikle misvak konusu işlenecektir.

**Dayanaklar/Kaynaklar:** Wikipedia, Google ve internet sorgulaması ile elde edilenler yorumlarla iletılmektedir.

**Genel Yaklaşım:** Bir diş fırçalama konusunda bitkisel yaklaşım ve misvak üzerinde iletilen bilgiler yorumlanmaktadır.

**Yaklaşım:** Diş bakımı, bireye özgü, bireyin diş yapısı, ağız ve mevcut durumuna göre yapılmalıdır ve her bireye, her duruma göre farklılıklar göstermektedir. Burada misvak konusu incelenmekte olup, bu

bilgiler misvakı öne çıkarma amacı gütmeyişi gibi, önerilerin ancak ve sadece Diş Hekimlerinden alınabileceği vurgusu ile konu sunulmaktadır.

**Sonuç:** Tüm değerlendirmeler her bireye göre, her diş, ağız yapısına göre olacağı için, burada sadece bir bilgi sunumu yapılmaktadır.

**Yorum:** Bitkisel diş fırçalama konusunu, kendi Diş Hekiminize danışmanız gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Bitkisel Diş Fırçaları, Misvak

## Outline

### Miswak

**AIM:** For teeth cleaning twigs, thus, as used for toothbrush, like miswak, is taken in notice, considered at this Unit.

**Grounding Aspects:** Wikipedia, Google and internet searching are performed, and discussion is added.

**Introduction:** The teeth cleaning twigs, as miswak, is taken in notice at this Unit.

**Notions:** Teeth cleaning and teeth brushing is unique and specific for each person, thus, they have sole and specific oral cavity and Dental configurations, so, information and reel advise must be taken form Dentist.

**Conclusion:** The evaluation is by individual evidences, thus, teeth cleaning twigs, miswak, is considered. Knowledge is adding for discussion.

**Key Words:** Teeth cleaning twig, Miswak

## Giriş

Diş temizliğinin, diş fırçası olmadığı zamanlarda, ayrıca tatillerde evde fırçanın unutulması ile doğal ve çevrede bulunan ağaç dalları ile kullanılması yolunu açan, doğal bitkilerin dalları ile temizleme yaklaşımıdır.

Bu konuda, özellikle sık kullanılan misvak gündeme getirilerek internette bilgi sorgulanmaktadır.

### 1) Teeth cleaning (Wikipedia)

**Teeth cleaning** is part of [oral hygiene](#) and involves the removal of [dental plaque](#) from [teeth](#) with the intention of preventing [cavities](#) (dental caries), [gingivitis](#), and [periodontal disease](#). People routinely clean their own teeth by [brushing](#) and [interdental cleaning](#), and [dental hygienists](#) can remove hardened deposits ([tartar](#)) not removed by routine cleaning. Those with [dentures](#) and natural teeth may supplement their cleaning with a [denture cleaner](#).

#### Brushing, scrubbing and flossing

##### Brushing

Careful and frequent brushing with a [toothbrush](#) helps to prevent build-up of [plaque](#) bacteria on the teeth.<sup>[1]</sup> [Electric toothbrushes](#) were developed, and initially recommended for people with strength or dexterity problems in their hands, but they have come into widespread general use. The effectiveness of electric toothbrushes at reducing plaque formation and gingivitis is superior for reducing plaque and gingivitis to that of conventional manual toothbrushes.<sup>[2]</sup>

##### Flossing

In addition to brushing, cleaning between teeth may help to prevent build-up of [plaque](#) bacteria on the teeth. This may be done with [dental floss](#) or [interdental brushes](#).

80% of cavities occur in the grooves, or pits and fissures, of the chewing surfaces of the teeth,<sup>[3]</sup> however, there is no evidence currently showing that normal at-home flossing reduces the risk of cavities in these areas.<sup>[4]</sup>

Special appliances or tools may be used to supplement toothbrushing and interdental cleaning. These include special [toothpicks](#), [oral irrigators](#), and other devices.

##### Scrubbing

Teeth can be cleaned by scrubbing with a twig instead of a toothbrush. Plant sap in the twig takes the place of toothpaste.<sup>[citation needed]</sup> In many parts of the world [teeth cleaning twigs](#) are used. In the Muslim world the [miswak](#) or *siwak* is made from twigs or roots that are said to have an [antiseptic](#) effect when used for cleaning teeth.<sup>[5]</sup>

##### Professional teeth cleaning

Teeth cleaning (also known as [prophylaxis](#), literally a preventive treatment of a disease) is a procedure for the removal of [tartar](#) (mineralized plaque) that may develop even with careful brushing and flossing, especially in areas that are difficult to reach in routine toothbrushing. It is often done by a [dental hygienist](#). Professional cleaning includes [tooth scaling](#) and [tooth polishing](#) and [debridement](#) if too much [tartar](#) has accumulated. This involves the use of various instruments or devices to loosen and remove deposits from the teeth.

As to the frequency of cleaning, research on this matter is inconclusive. That is, it has *neither* been shown that more frequent cleaning leads to better outcomes *nor* that it does not. A review of the research literature on the question concluded "[t]he research evidence is not of sufficient quality to reach any conclusions regarding the beneficial and adverse effects of routine scaling and polishing for periodontal health and regarding the effects of providing this intervention at different time intervals".<sup>[6]</sup> Thus, any general recommendation for a frequency of routine cleaning (e.g. every six months, every year) has no empirical basis.<sup>[7][8]</sup> Moreover, as economists have pointed out, private dentists (or other dental professionals) have an economic incentive to recommend frequent cleaning, because it increases their revenues.

Most dental hygienists recommend having the teeth professionally cleaned every six months.<sup>[citation needed]</sup> More frequent cleaning and examination may be necessary during treatment of dental and other oral disorders. Routine examination of the teeth is recommended at least every year. This may include yearly, select [dental X-rays](#). See also [dental plaque](#) identification procedure and removal.

Good oral hygiene helps to prevent cavities, tartar build-up, and gum disease.<sup>[citation needed]</sup>

### Complications

Overly vigorous or incorrectly performed brushing or flossing may cause injury to the [gingiva](#) (gums). Improper or over-vigorous brushing may cause sore gums, damage to tooth enamel, [gingivitis](#), and bleeding gums. Dentists and dental hygienists can instruct and demonstrate proper brushing or flossing techniques.<sup>[9]</sup>

### History, society and culture

Historically, professional tooth cleaning was sometimes referred to as *odontexesis* (literally "tooth-scraping")<sup>[10]</sup> or *odontexis* ("scraping off"),<sup>[10]</sup> and the instruments involved *odontoglyphs*.<sup>[11]</sup>

### Yorum

Dış temizliği için farklı aletlerin kullanıldığı görülmektedir. Başlıcaları;

- Fırçalama dış temizliğinde en önemli araç olmaktadır.
- %80 kavite ve çürükler gizli alanlarda olduğundan dolayı, temizlemenin ancak diş ipliği ile olabileceği algılanmalıdır.
- Sürtme sıklıkla bitkisel araçlarla olmaktadır.
- Dental hijyen önemlidir.
- Dış bakımı konusunda zorlayıcı ve dişe ve dişetine müdahaleler gerek diş fırçası ve gerekse elektrikli fırçalar da zarar verebilmektedir. Bu açıdan uygulamalar bilinçli ve bireye, dişe uygun şekilde olmalıdır. Faydadan çok zarar verebilir. Bu açıdan Dış Hekimi önerisi zorunluluktur.
- Gingiva, dişi tutan deri, yumuşak doku tahrip edilmemelidir. Özellikle bir seferde özellikle tartarın temizliği ancak Dış Hekimi yapabilir. Uzun süreli ve devamlı olabilir ama zorlama kabul edilemezdir.

## 2) Teeth cleaning twig

A **teeth cleaning twig** or **datun** is a tool made from a twig from a tree. It can help to prevent [tooth decay](#) and [gum disease](#).

### History

Chew sticks are twigs with a frayed end used to brush against the teeth,<sup>[1]</sup> while the other end can be used as a [toothpick](#).<sup>[2]</sup> The earliest chew sticks have been dated to Babylonia in 3500 BC<sup>[2]</sup> and an Egyptian tomb from 3000 BC;<sup>[1]</sup> they are mentioned in Chinese records dating from 1600 BC<sup>[2]</sup> and in the [Tipitaka](#),<sup>[3]</sup> the [Buddhist Canon](#), purported to be giving account of events which took place in the north-western India around the 5th century BC.

In Africa, chew sticks are made from the tree [Salvadora persica](#), also known as the "toothbrush tree".

In Islam, this tree is traditionally used to create a chew stick called [miswak](#), as frequently advocated for in the [hadith](#) (written traditions relating to the life of [Muhammad](#)).<sup>[4]</sup>

Traditional [Sikhs](#) still use datun today as it is written in their scriptures: ("Dear/beloved, natural twig brush everyday and pains you shall never get. (23)")

### Twigs used

Teeth cleaning twigs can be obtained from a variety of tree species. Although many trees are used in the production of teeth cleaning twigs, some trees are better suited to clean and protect the teeth, due to the chemical composition of the plant parts. The tree species are:<sup>[6][7][8][9][10][11]</sup>

- [Salvadora persica/Misvak](#)
- [Sassafras/Taflan çiçeği](#)
- [Gumtree<sup>\[12\]</sup> /Sakız ağacı](#)
- [Lime tree \(Citrusaurantafolia\)<sup>\[13\]</sup> /Lime limon, misket limonu](#)
- [Garcinia mannii](#) in West Africa<sup>[14]</sup> /Taflan çiçeği
- [Orange tree \(Citrus × sinensis\)<sup>\[13\]</sup> /Portakal ağacı](#)
- African laburnum ([Cassia sieberiana](#))<sup>[13]</sup> /Çin Tarçını
- [Tea tree/Çay ağacı, çalından farklı olan](#)
- [Neem](#) in the Indian subcontinent/[Maun ağacı, nim ağacı](#)
- [Vachellia nilotica](#), also called *babool* or *kikar* in the Indian subcontinent/[Akasya ağacı](#)
- [Dalbergia sissoo](#), also called *sheesham* in the Indian subcontinent/[Sisso ağacı](#)
- [Liquorice/Meyan kökü](#)
- [Gouania lupuloides/Jamaika çiğneme çubuğu](#)

- [Cinnamon/Tarçın](#)
- [Dogwood/Kızılıcik sopası](#)
- [Olive/Zeytin dalları](#)
- [Walnut/Ceviz dalı](#)
- [Acacia catechu/Akasya](#)
- [Acacia nilotica/Akasya](#)
- and other trees with bitter roots.

**United Kingdom, Europe and United States**

- [Apple/Elma dalı](#)
- [Pear/Armut dalı](#)
- [Bamboo/Bambu](#)
- [Fig tree/İncir ağacı](#)
- [Hazelnut/Fındık ağacı dalı](#)
- [Neem tree/Maun, nim ağacı](#)
- [Orange/Portakal](#)
- [Lime/Lime, misket limon ağacı](#)
- [Silver birch/Gümüş Huş ağacı](#)
- [Liquorice root](#) (which is possible to find in most health food shops or Indian stores)/Meyan kökü

**Australia**

- [Mango/Mango ağacı](#)
- [Mangosteen/Mango](#)

**India**

- Pilu ([Salvadora persica](#)), neem, kicker, peepal tree, the Indian plum or ber fruit tree, the Java plum or jamun tree, the gum arabic tree, safed babul, apamarga, bael tree, dhak, madar ak, kamer, karanj, vijayasar, arjun, gular, bargad, mulhatti, tejovati, mango.

**Carrying**

Many companies produce special cases for carrying, storing and protecting chew sticks, known popularly as "miswak holders".

**Advantages and disadvantages**

When compared to toothbrushes, teeth cleaning twigs have several advantages:

- More ecological in its life-cycle
- Lower cost (0-16% of the cost of a toothbrush<sup>[12]</sup>)
- Independence from external supplier if made at home from privately owned trees
- Low maintenance, with some twigs need moistening with water if they become dry, to ensure the end is soft. The end may be cut afresh to ensure hygiene, and should not be stored near a sink. The twig is replaced every few weeks to maintain proper hygiene.
- No need for toothpaste

On the other hand, different species of trees have various levels of hardness just as synthetic toothbrushes would, so careful selection of the right hardness is required before use. Excessive scrubbing too can also bring the risk of gum damage.<sup>[12]</sup>

**Yorum**

Doğal bitki kökenli diş temizliğinde kullanılanların listesi yukarıda sunulmaktadır.

Faydaları ve zararlı yanları şunlardır;

- Ekolojik döngüsü vardır
- Ucuz olarak bulunmaktadır
- Bahçedeki ağaçlardan da sağlanabilir
- Temizlenmesi ve kullanılmasında, sertlik giderilmeli ve tek kullanımlı olmalıdır
- Diş macununa da gereksinim olmamaktadır

### 3) Miswak

The **miswak** (*miswaak, siwak, sewak*, **Arabic**: مسواك or سواك) is a **teeth cleaning twig** made from the [Salvadora persica](#) tree (known as *arāk*, اراك, in **Arabic**). A traditional and natural alternative to the modern **toothbrush**, it has a long, well-documented history and is reputed for its medicinal benefits.<sup>[11]</sup> It is reputed to have been used over 7000 years ago.<sup>[12]</sup> The **miswak's** properties have been described thus: "Apart from their antibacterial activity which may help control the formation and activity of dental plaque, they can be used effectively as a natural toothbrush for teeth cleaning. Such sticks are effective, inexpensive, common, available, and contain many medical properties".<sup>[13]</sup> It also features prominently in [Islamic hygienical jurisprudence](#).

The *miswak* is predominant in **Muslim**-inhabited areas. It is commonly used in the [Arabian peninsula](#), the [Horn of Africa](#), [North Africa](#), parts of the [Sahel](#), the [Indian subcontinent](#), [Central Asia](#) and [Southeast Asia](#). In [Malaysia](#), miswak is known as *Kayu Sugi* (**Malay** for 'chewing stick').

**Science**

**Studies**

The [World Health Organization](#) (WHO) recommended the use of the *miswak* in 1986, but in 2000 an international consensus report on [oral hygiene](#) concluded that further research was needed to document the effect of the *miswak*.<sup>[14]</sup> Some of this further research has been done on a population of 203, and concluded, in turn, "that the periodontal status of miswak users in this

Sudanese population is better than that of toothbrush users".<sup>[5]</sup> Yet another comparative study conducted on a sampling of 480 Saudi Arabian adults found that "the level of need for periodontal care in the sample chosen is low when compared with the findings of similar studies undertaken in other countries. The frequent use of the 'Miswak' was associated with a lower need for treatment".<sup>[6]</sup>

A 2016 paper has been published comparing human DNA left on used miswak and [toothbrushes](#), including the effect of time, to determine whether miswak is a reasonable source of DNA when found at crime scenes. The conclusion was that miswak contains a high enough quantity of [DNA](#), and retained good [DNA profiling](#); and when compared to [toothbrushes](#), miswak is a reasonable source of DNA for forensic profiling. In addition, time of storage up to 4 months had no or little effects on results.<sup>[7]</sup>

### Miswak extract vs. oral disinfectants

Studies indicate that *Salvadora persica* extract exhibits low antimicrobial activity compared to other oral disinfectants and anti-plaque agents like [triclosan](#) and [chlorhexidine gluconate](#).<sup>[8][9]</sup>

Mouthrinses containing chlorhexidine was with maximum antibacterial activity, while cetylpyridinium chloride mouthrinses were with moderate and miswak extract was with low antibacterial activity.<sup>[9]</sup>

However, the benefits of triclosan were discounted by the [United States Food and Drug Administration](#) in 2016 and its safety is uncertain as a hygiene product ingredient.<sup>[10]</sup> Chlorhexidine gluconate was also linked albeit rarely to allergic reactions.<sup>[11]</sup>

### Religious prescriptions

The use of the *miswak* is frequently advocated in the [hadith](#) (the traditions relating to the life of Muhammad). Situations where the *miswak* is recommended to be used include, before religious practice, before entering one's house, before and after going on a journey, on Fridays,<sup>[12]</sup> before sleeping and after waking up, when experiencing hunger or thirst and before entering any good gathering.

In addition to strengthening the [gums](#), preventing [tooth decay](#) and eliminating [toothaches](#), the *miswak* is said to halt further decay that has already set in. Furthermore, it is reputed to create a fragrance in the mouth, eliminate [bad breath](#), improve sensitivity of taste-buds and promote cleaner teeth.

### A hadith concerning the miswak

It is often mentioned that the [Islamic prophet Muhammad](#) recommended the *miswak*'s use. <sup>[13]</sup> He is quoted in various [hadith](#) extolling its virtues:<sup>[14][15]</sup>

Were it not that I might over-burden the Believers I would have ordered them to use Siwak (Miswak) at the time of every Prayer.<sup>[1]</sup>

Four things are from among the practices of the Prophets: Circumcision, Perfume, Miswak, and Marriage.<sup>[1]</sup>

Make a regular practice of Miswak for verily it is the purification for the mouth and a means of the pleasure of the Lord.<sup>[1]</sup>

Use the Miswaak, for verily, it purifies the mouth, and it is a Pleasure for the Lord. Jib-ra-eel (A.S.) exhorted me so much to use the Miswaak that I feared that its use would be decreed obligatory upon me and upon my Ummah. If I did not fear imposing hardship on my Ummah I would have made its use obligatory upon my people. Verily, I use the Miswaak so much that I fear the front part of my mouth being peeled (by constant and abundant brushing with the Miswaak)<sup>[16]</sup>

### Maintenance

A *miswak* should be one hand span in length when selected. If it becomes dry, it should be soaked in any water to soften the end bristles. The end should be cut afresh to ensure hygiene and should never be stored near a [toilet](#) or [sink](#). The brush may be created by cutting *Salvadora persica*'s branches instead of its roots; keeping in mind that the tree's roots can retain moisture more so than its branches. This favors more long-term usage.

### Carrying

Many companies offer special cases for carrying miswak. Many of these companies also produce miswak itself. The main purpose of these cases is to protect and carry miswak in order to preserve its freshness. Plastic toothbrush cases are available at most drug stores and may be used for carrying a Miswak.

### Yorum

Misvak diş fırçasından daha iyi sonuçları olabilen durumlar ve olgular olduğu belirtilmiş ise de burada kullanımı bilmek ile uygun şekilde ağacın dalının hazırlanması, nemlendirilmesi ve tek kullanımlı hale getirilmesi gerekir. Kullanma süresince ağızdaki tükürük bulaşacağı için DNA alınması, suçlunun saptanması açısından da önemlidir. Bunun mutlaka tek kullanımlı olması ve başka kişi ile paylaşılmamanın önemini göstermektedir.

Kuru çubuk olduğu için, nemlendirilmesi önemlidir.

İnanış olarak, Peygamber'imizin davranışları içinde olmakta; parfüm, sünnet, evlilik ve misvak olmaktadır.

## 4) Babool (brand)

**Babool** is a [toothpaste](#) brand which was launched in [India](#) by *Balsara Hygiene* in 1987.<sup>[1]</sup> Babool is made from the bark of the [Babool tree](#), which has traditionally been used to clean teeth in India.<sup>[2]</sup> The brand was positioned as an economic toothpaste with the tagline "Babool Babool paisa vasool".<sup>[3]</sup> Babool was relaunched with the tagline "Begin a great day, the Babool way" in 2002, when Babool was Balsara's biggest brand.<sup>[2]</sup> In 2005, Babool was sold by Balsara to [Dabur](#) along with other Balsara toothpaste brands [Promise](#) and [Meswak](#) in a ₹1.43 billion (US\$22 million) deal.<sup>[4][5]</sup> As of 2007, the Babool brand was valued at ₹1 billion (US\$16 million).<sup>[6]</sup>

### Yorum

Birçok bitki, ağaç dalı olarak tanımlananlar içinde bambu ağaç dalı da öne çıkmaktadır.

## 5) Misvak ağacı

**Misvak ağacı** (*Salvadora persica*), [Salvadoraceae](#) familyasından bitki türü.<sup>[1]</sup>



Kalem biçiminde kesilip yontulan dalları [misvak](#) adıyla insanlar tarafından diş temizleme malzemesi olarak kullanılır. [Doğu Afrika](#)'dan, [Hindistan](#)'a kadar uzanan bölgelerde yetişen bu [step bitkisi](#) bol, iktisatlı, pratik olmakla birlikte;<sup>[2]</sup> formalitesi az, kokusu güzel, meyvesi yenebilen bir bitkidir.<sup>[3]</sup>

## Yorum

Diş fırçası olarak kullanması ötesinde, ağızda hoş bir koku bırakması nedeniyle de önem kazanmaktadır. Toplu yerlerde ağız kokusunu ortadan kaldırması açısından da sosyal boyut oluşturmaktadır.

## 6) Misvak Ağacı ve Faydaları (<http://www.bilgiustam.com/misvak-agaci-ve-faydalari>)

Latince ismi *Salvadora persica* olan misvak ağacı, *Salvadoraceae* familyasına ait bitki türüdür. Kökeni yaklaşık 7.000 yıl öncesine dayanır. Önceleri Babiller tarafından kullanılmış, daha sonra Yunan ve Mısır uygarlıkları tarafından da kullanılmıştır. Bir step bitkisi olan misvak ağacı, tuzlu toprakları sever. Asya ve Afrika kıtalarındaki step topraklarında yetişir. Dikensiz küçük çalı ağaçlarıdır. Taşınması kolay olan misvak ağacı, aynı zamanda hoş kokuludur. Misvak ağacının odunu, lifli bir yapıya sahiptir. Yaprakları karşılıklı ve derimsidir.

## Misvak ağacı ve dalı



**Şekil 1:** Misvak dalı içindeki sayısız damarlanma ile bir bakıma doğal fırça yapısındadır.

Erak ağacı olarak da bilinen misvak ağacının meyvesine "kebas" denir. Üzüm salkımlarına benzeyen salkımlardan oluşur. Nohut büyüklüğünde meyvesinin içinde küçük sert bir çekirdeği vardır. Meyvesi başlangıçta yeşildir. Zaman geçtikçe kırmızılaşır. Bu durumda acımtırak bir tadı vardır. Olgunlaştıkça kararır ve tatlanır.

Bu ağaç dalları kesilerek diş temizlemede kullanılır. Diş temizliği oldukça faydalı olan misvak, diş eti hastalıklarını önlemede de oldukça faydalıdır. Ağızda etkin bir temizlik sağlar. İçeriği oldukça zengin olan misvaktaki şunlar bulunur;

**Silisyum:** Lekeleri çıkarır, dişin beyazlamasını sağlar.

**C vitamini:** Dokuların iyileşmesine yardımcı olur.

**Sodyum:** Mikropların ölmesini sağlar.

## Yorum

Ağaç dalı olarak, çoklu içteki sıvı taşınma kanalları, ağaç yapısı ile diş fırçasına benzemektedir. Ancak, bu yapının diş fırçalarında yuvarlak küntleştirilmesi, doğal yapıda olmaması gerekir. Bunun için öncelikle sürterek yuvarlaklaştırılması uygulamada gündeme gelmelidir.

## 7) Ayurveda (Life-knowledge, yaşam bilimi)

Hindistan'ın Güneyinde olan bir sağlık sistematiğidir. Nepal, Sri Lanka'da uygulanmakta, Çin ve Tibet'te de etkilidir. Misvak bu yaklaşımda da kullanılmaktadır.

### Eight components

- 1) *Kāyacikitsā*: general medicine, medicine of the body
- 2) *Kaumāra-bhṛtya*: the treatment of children, paediatrics
- 3) *Śalyatantra*: [surgical techniques](#) and the extraction of foreign objects
- 4) *Śālākyatantra*: treatment of ailments affecting ears, eyes, nose, mouth, etc. ("ENT")
- 5) *Bhūtavidyā*: pacification of possessing spirits, and the people whose minds are affected by such possession
- 6) *Aḡadatantra*: toxicology
- 7) *Rasāyanatantra*: [rejuvenation](#) and tonics for increasing lifespan, intellect and strength
- 8) *Vājīkaraṇatantra*: [aphrodisiacs](#) and treatments for increasing the volume and viability of semen and sexual pleasure.

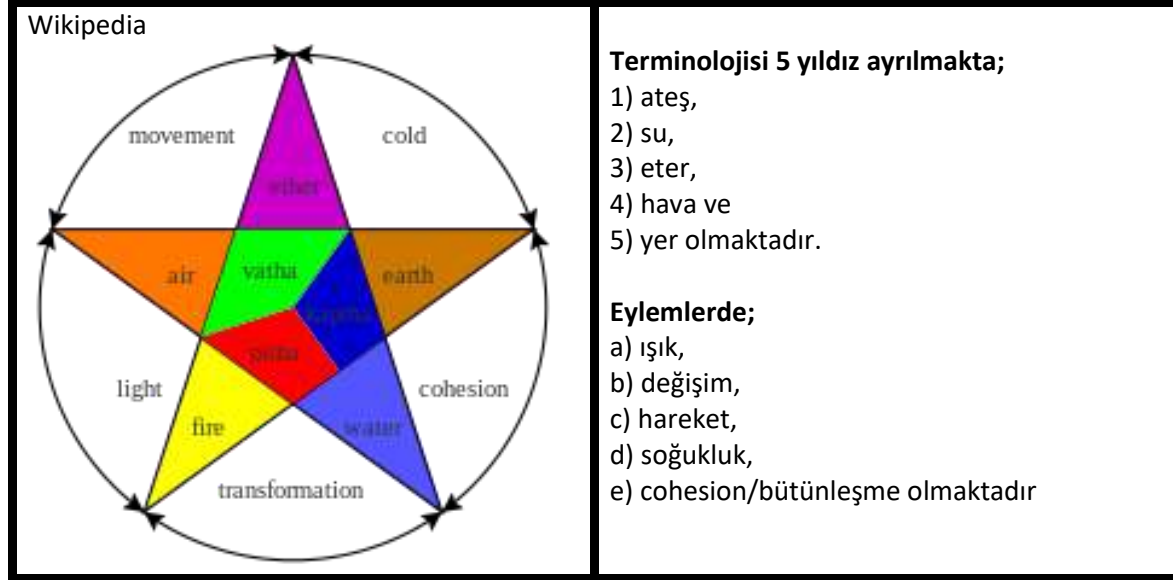
## Yorum

Doğu kültüründe doğal yapının sağlık sektöründe yeri olması ile, misvak veya benzeri bitkisel yapıların kullanılması sık ve geleneksel olarak görülmektedir.

Bu yaklaşımda Tıp Bilimi gibi dallara ayrıldığı; 1) genel tıp, 2) çocuklar/pediyatri, 3) cerrahi teknikler, 4) kulak, burun, boğaz, 5) ruhsal yapı, 6) toksikoloji, 7) zekâ, 8) ve cinsiyet konularına özel yer verilmektedir.

#### Principles and terminology

### Ayurveda (Yaşam bilimi) Prensipleri ve Terminolojisi



**Şekil 2:** Yaşam Biliminin Terminolojisi ve Eylemleri

The three doshas and the five elements from which they are composed.

The word "ayurveda" is [Sanskrit: आयुर्वेद, Āyurveda](#), meaning "life-knowledge". <sup>[citation needed]</sup>

... Ayurveda names seven basic tissues ([dhatu](#)), which are plasma (*rasa*), blood (*rakta*), muscles (*māmsa*), fat (*meda*), bone (*asthi*), [marrow](#) (*majja*), and semen (*shukra*). Like the medicine of classical antiquity,

... Ayurveda has historically divided bodily substances into five [classical elements](#) (Sanskrit [*maha*]panchabhuta, viz. [earth](#), [water](#), [fire](#), [air](#) and [ether](#)).<sup>[32]</sup> There are also twenty [gunas](#) (qualities or characteristics) which are considered to be inherent in all substances. These are organized in ten pairs: heavy/light, cold/hot, unctuous/dry, dull/sharp, stable/mobile, soft/hard, non-slimy/slimy, smooth/coarse, minute/gross, and viscous/liquid.<sup>[33]</sup>

... Ayurveda also names three elemental substances, the [doshas](#) (called Vata, Pitta and Kapha), and states that a balance of the doshas results in health, while imbalance results in disease.

#### Yorum

Ayurveda/yaşam bilgisi; terminoloji olarak 5 yıldız ayrılmakta; 1) ateş, 2) su, 3) eter, 4) hava ve 5) yer olmaktadır. Eylemlerde; a) ışık, b) değişim, c) hareket, d) soğukluk, e) cohesion/bütünleşme olmaktadır.

#### Diagnosis

Ayurveda has eight ways to diagnose illness, called [Nadi](#) (pulse), Mootra (urine), [Mala](#) (stool), Jihva (tongue), Shabda (speech), Sparsha (touch), Druk (vision), and Aakruti (appearance).<sup>[38]</sup> Ayurvedic practitioners approach diagnosis by using the five senses.<sup>[39]</sup> For example, hearing is used to observe the condition of breathing and speech.<sup>[32]</sup> The study of the lethal points or *marman marma* is of special importance.<sup>[33]</sup>

#### Yorum

Tanı için 8 parametreyi öne çıkarmaktadır; 1) nabız, 2) idrar, 3) dışkı, 4) dil, 5) konuşma, 6) dokunma, temas, 7) görme, 8) ve görünüm tanısıl açıdan bakılmasını gerekli görülmektedir.

### 8) Toothpick (Wikipedia)

A [toothpick](#) is a small stick of [wood](#), [plastic](#), [bamboo](#), [metal](#), [bone](#) or other substance used to remove [debris](#) from the [teeth](#), usually after a [meal](#). A toothpick usually has one or two sharp ends to insert between teeth. They can come in both wood and plastic, and can also be used for picking up small appetizers (like cheese cubes or [olives](#)) or as a [cocktail stick](#).

American wooden toothpicks are cut from [birch](#) wood. Logs are first spiral cut into thin sheets, which are then cut, chopped, milled and bleached (to lighten) into the individual toothpicks.<sup>[1]</sup> [Maine](#) used to be the leading producer of toothpicks for the [United States](#). The last wood toothpick plant in Maine closed in 2003.<sup>[2]</sup> Plastic toothpicks, also called dental pics, are still made in America in Georgia, by Armond's Manufacturing. The Mayo Clinic recommends using a dental pic in lieu of a wooden toothpick to clean one's teeth, as they clean more effectively and one does not risk injuring your gums.

## History

The toothpick is known to predate the arrival of [early modern humans](#). It is the oldest instrument for dental cleaning. The skulls of [Neanderthals](#), as well as [Homo sapiens](#), have shown clear signs of having teeth that were picked with a tool.

In 1986, researchers in [Florida](#) discovered the 7500-year-old remains of ancient Native Americans and discovered small grooves between many of the molar teeth.<sup>[3]</sup> One of the researchers, Justin Martin of Concordia University Wisconsin, said "The enamel on teeth is quite tough, so they must have used the probes quite rigorously to make the grooves."<sup>[3]</sup>

Toothpicks are well known in all cultures. Before the [toothbrush](#) was invented, teeth were cleaned with hard and soft dental woods. Toothpicks made of bronze have been found as burial objects in prehistoric graves in Northern Italy and in the East Alps. The use of toothpicks was also well known in [Mesopotamia](#).

There are delicate, artistic examples made of silver in [antiquity](#), as well as from [mastic wood](#) with the Romans.

In the 17th century, toothpicks were luxury objects similar to jewelry items. They were formed from precious metal and set with expensive stones. Frequently they were artistically stylized and enameled.

The first toothpick-manufacturing machine was developed in 1869, by Marc Signorello. Another was patented in 1872, by Silas Noble and J. P. Cooley.<sup>[4]</sup>

Nowadays other means of dental hygiene are preferred such as [dental floss](#) and [toothbrushes](#).

Toothpicks are also used for festive occasions, and are commonly used to spear appetizers. Often, these toothpicks are decorated with plastic frills or small paper umbrellas or [flags](#).<sup>[5]</sup>

In September 2012, a world record was set in Ireland for the most toothpicks in a beard. 3,107 toothpicks were placed in Ed Cahill's beard in just under three hours.<sup>[6]</sup>

## Yorum

Dış çubuğu, dış kürdanı, dişimizin arasına giren yiyecekleri çıkarmak için sık kullanılan maddelerdendir. Bunun hatalı kullanımı ile zedelenmeler gösterilmiştir. Ayrıca bireysel tek kullanım olmadığında, Hepatit B bulaştırmanın kolay bir yoludur. Tek kullandıktan sonra kırılarak kullanımdan uzaklaştırılmalıdır.

## Sonuç

Misvak doğal bitkilerden sağlanan bir dal olup, içindeki sıvı kanallarının diş fırçasındaki gibi ufak ve etkin sert uçları ile fırçalama işlemini yapılabilen bir araçtır.

Tek kullanımlı olarak yapılmalı, kullanılan yer bıçakla kesilip uzaklaştırılmalıdır. Çok fazla tükürük oluştuğu için bulaş kaynaklarından olup, Hepatit B kaynağı da olabilecektir.

Kolay bulunması, çevredeki farklı ağaç dallarından sağlanması ile, doğayı kirletmeyen bir araç olmaktadır. Ancak kullanımı konusunda tecrübeli olunmalıdır.

Ağızda bıraktığı koku nedeniyle de sosyal etkileşime katkıda bulunmaktadır.

## Başlıca kullanılanlar

- [Misvak](#)
- [Taflan çiçeği](#)
- [Sakız ağacı](#)
- [Lime limon, misket limonu](#)
- [Taflan çiçeği](#)
- [Portakal ağacı](#)
- [Çin Tarçını](#)
- [Çay ağacı, çalidan farklı olan](#)
- [Maun ağacı, nim ağacı](#)
- [Akasya ağacı](#)
- [Sisso ağacı](#)
- [Meyan kökü](#)
- [Jamaika çiğneme çubuğu](#)
- [Tarçın](#)
- [Kızılıçık sopası](#)
- [Zeytin dalları](#)
- [Ceviz dalı](#)
- [Akasya türü](#)

### Ayrıca

- [Elma dalı](#)

- [Armut dalı](#)
- [Bambu](#)
- [İncir ağacı](#)
- [Fındık ağacı dalı](#)
- [Maun, nim ağacı](#)
- [Portakal](#)
- [Lime, misket limon ağacı](#)
- [Gümüş Huş ağacı](#)
- Meyan kökü

### Avustralya

- [Mango ağacı](#)
- [Mango](#)

### Hindistan

- Pulu ([Salvadora persica](#))/Misvak,
- Neem/Nim ağacı,
- Kicker/Şikayet ağacı,
- Peepal tree/İncir türü ağaç,
- The Indian plum or ber fruit tree/Hind eriği,

- The Java plum or jamun tree/Java eriği,
- The gum arabic tree/Sakız ağacı,
- Safed babul/Zehirsiz Safet ağacı,
- Apamarga/Şeytan kuyruğu,
- Bael tree/Bael ağacı,
- Dhak/Dak bitkisi,
- Madar ak/Madar bitkisi,
- Kamer/Oda bitkisi,
- Tejovati/sakinleştirici bitki,
- Mango/Mango,
- Karanj,
- Vijayasar,
- Arjun,
- Gular,
- Bargad,
- Mulhatti.



Dişlerde tüm kullanılanların, her bireyde, her ağızda ve durum, sorunlara göre farklı ve değişken olduğu, zaman içinde başkalaşım yaşandığı dikkate alınarak, misvak ve benzeri bitkisel ürünlerde Diş Doktorlarına sorulmadan kullanılmamalıdır. Faydadan çok zarar oluşturan olgular vardır ve beceri kazanma değil, öncelikle yararlı olup olmayacağı uzman, kendi Diş Hekiminiz tarafından sorgulanmalıdır. Danışmadan kullanılmamalıdır.

## Çarşıdan aldığım Misvak

Çarşıda genellikle cami kenarındaki bir dükkândan iki adet misvak aldım (5TL verdim. Vakumlu paketli olup, kuru değil, yumuşak ve taze idi.

### Üzerinde yazanlar

Erak ağacının kökü kesilerek elde edilmektedir. Doğallığı ve hijyeniği sebebiyle sağlık açısından güvenli olup, diş fırçalarından daha etkilidir. Misvaklarımız kesildiği yerde sağlıklı bir şekilde vakumlanıp paketlenmektedir.

Faydaları; ağız temizler, diş etlerini kuvvetlendirir, dişleri beyazlatır, çürümesini önler, görmeyi keskinleştirir, balgamı giderir, mideye sıhhat verir, ağız kokusunu giderir, hazmı kolaylaştırır.

Kullanışı: Kullanmadan önce 1,5cm'lik kısmın kabuğu soyulur, lifler yumuşayınca kadar dişle ezilir. Daha sonra dişler yukarı, aşağıya fırçalanır. Sonra su ile temizlenmesi tercih edilir. Lifler kullanılmayacağı hale gelince tekrar kesilerek defalarca kullanılabilir. 5cm'den küçük kullanmayınız.

### Yorum

Elbet her derde deva yaklaşımını kabul etmek olanaksız ve bilim ötesidir.

Faydası kullanma ile olabilir ve kendi uygulamamda gördüğüm ve algıladım kadarı ile fırça kadar temizlememektedir. Lifleri dişlere sürtme ile etki güçlü olamamaktadır. Lifler seyrekir.