

كذلك هناك التخلل بعد الفراغ من الطعام وبعد السواك ، والخلال يراد لاستخراج ما بين الأسنان من الغذاء لأنه إذا بقيت فضلات الطعام هناك تعفنت فتصاب الأسنان واللثة . قال أبو أيوب ، قال رسول الله ﷺ : «يا حبذا المتخللون من أثر الطعام ، إنه ليس شيء أشد على الملكين من بقية تبقى في الفم من أثر الطعام» . (ص ١٨٦) . وأضر ما يستعمل الخلال للعادة لا للحاجة ، أي أن يكون مجرد عادة حتى ولو لم تكن هناك حاجة لاستعماله . أما المضمضة بعد الطعام فسنة (ص ١٨٧) .

ويضيف مؤلف كتاب فاكهة ابن السبيل أنه لحفظ صحة الأسنان يجب اجتناب كسر الصلب واجتناب كل شديد البرد وخصوصا على الحار ، وشديد الحرارة على البارد (فاكهة ابن السبيل ، ج ١ ، ص ٩١) .

كذلك يتحدث عن طريقة حفظ صحة الصوت وتحسينه بالزيت والتين والحلبة والتمر واللوز خصوصا المر وقصب السكر وشراب العسل كله يحفظه ويحسنه والله أعلم . (المرجع السابق ، ص ٩٢) . مع اجتناب الصباح القوي .

كذلك يجب غسل اليدين قبل الطعام وبعده خصوصا من الدسم .

ومن النظافة غسل الثياب ، كما أن له أثره النفسي . قال ﷺ : «الثوب التنظيف ينفي الهم» (الأزرق ، ص ١٨٧) .

كذلك من تدبير صحة البدن تدبير صحة الأظافر بقصها حتى لا يجتمع الوسخ تحتها في اليدين والرجلين ، وكذلك تسريح شعر الرأس وتمشيط اللحية ، كما يستحب قص الشارب بحيث تبين الشفتين بيانا ظاهرا ، وحلق شعر الرأس ، ويكره كراهية شديدة تأخرها أربعين يوما ، وكذلك قص ما طال من شعر الأنف والابط . . وأقل ما يكون ذلك مرتين في الشهر .

ومنها تدبير المعدة بما يحفظ عليها صحتها ويعينها على الهضم . فمن أراد أن يصح جسمه ، ويمرته أكله وغذاؤه ، فليصغر لقمه ، ويجيد مضغه ويدقق بلعه .