

# ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ ЗУБОВ В ИСТОЧНИКАХ ТРАДИЦИОННОЙ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

[В. Ю. Дружинин](#)

ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава  
России (г. Новосибирск)

В научной работе В. Ю. Дружинина «Профилактика болезней зубов в источниках традиционной аюрведической медицины» описаны представления об уходе за полостью рта, изложенные в санскритских текстах Древней Индии, прежде всего, в «Аштанга-хридаям», «Чарака-самхите» и «Сушрута-самхите». Приводятся авторские переводы классических трактатов, посвященные этой теме.

*Ключевые слова:* история медицины, аюрведическая медицина, санскрит, Аштанга-хридаям, источники медицины, Сушрута-самхита, Чарака-самхита.

---

**Дружинин Владимир Юрьевич** — ассистент кафедры нормальной физиологии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет», e-mail: edenmoony@mail.ru

---

*Введение.* В течение последних десятилетий Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) поощряет изучение и введение в практику современного здравоохранения методов и опыта традиционной медицины [3]. В 2013 году ВОЗ выпустила документ «Стратегия ВОЗ в области традиционной медицины 2014–2023», в котором одним из аспектов стратегии указано содействие внедрению практик традиционной и комплементарной медицины в здравоохранение, в том числе в индивидуальную заботу о здоровье [11, р. 12]. Одной из развитых традиционных медицинских систем является аюрведическое врачевание (*āyurveda*), которое развивалось и процветало в основном на территории современной Индии и некоторых стран Юго-Восточной Азии [3, с. 30]. В аюрведических источниках, написанных на санскрите, подробно описаны ежедневные гигиенические процедуры, способствующие сохранению здоровья. Среди основных источников можно выделить «Аштанга-хридаям» — текст, написанный врачом Вагбхатой около VII в. н.э. на основе более ранних источников («Чарака-самхита», «Сушрута-самхита», «Аштанга-санграха») [1, с. 8].

*Цель исследования.* Основываясь на авторских переводах санскритских источников, представить учение о профилактике болезней зубов в традиционной аюрведе.

*Результаты исследования.* Распорядок дня, согласно трактатам «Аштанга-хридайам» (1.2.1) и «Аштанга-санграха» (1.3.1), начинается с раннего пробуждения (*prabodha*), размышления о состоянии своего тела (*śarīra-cintā*), отправления естественных потребностей и очистительных мероприятий после этого (*śauca-vidhi*). После этого человек должен приступить к уходу за полостью рта. Чистка зубов традиционно осуществляется с помощью веточки различных растений (*danta-pavanam* или *danta-dhavana*) [8].

Указывается, что делать это нужно последовательно (*śanaiḥ*), начиная с нижних зубов (*adhodanta-pūrvakam*), один за другим (*ēkaikam*), не повреждая десны (*dantānāṃ māṃsāny abādhayann apīḍayan*). Необходимо чистить зубы утром (*prātaḥ=pratyusasi*) и после принятия пищи (*āhāraṃ bhakṣayitvā ca*).

Растения, рекомендуемые Вагбхатой и его комментаторами, представлены в табл. 1.

Таблица 1

### Растения, рекомендуемые Вагбхатой и его комментаторами

№ п/п	Санскритское название	Латинский эквивалент
1	<i>arka/sūryāhvā</i>	<i>Calotropis procera/gigantea Dryand.</i>
2	<i>nyagrodha/yakṣāvāsa</i>	<i>Ficus benghalensis Linn.</i>
3	<i>khadira/gāyatrī</i>	<i>Acacia catechu Willd.</i>
4	<i>karañja/ciribilva</i>	<i>Pongamia pinnata Linn.</i>
5	<i>kakubha/arjuna</i>	<i>Terminalia arjuna W. &amp; A.</i>
6	<i>mālatī/jātī</i>	<i>Jasminum officinale Linn.</i>
7	<i>karavīra/aśvagḥna</i>	<i>Nerium oleander Linn.</i>
8	<i>asana</i>	<i>Pterocarpus marsupium Roxb.</i>
9	<i>sarja</i>	<i>Vateria indica Linn.</i>
10	<i>apāmārga</i>	<i>Achyranthus aspera Linn.</i>
11	<i>Irimeda</i>	<i>Acacia farnesiana Willd.</i>

Могут быть использованы и другие растения, обладающие подобными свойствами. Приведенные Вагбхатой здесь виды растений даны лишь для примера (*udāharaṇārthaṃ*) и лаконичности изложения (*saṃkṣepa-vivakṣā*), так как перечисление всего ряда растений могло быть неоправданно длинным. В «Аштанга-санграхе» (1.3.14) указывается, что растение должно быть известным человеку (*viññāta-vṛkṣa*) и выросшим на благоприятной почве (*subhūmija*) [9, p. 16–17].

Какими качествами должна быть наделена веточка (*danta-kāṣṭha*) для очищения зубов?

1. У нее должен быть мягкий, разволокненный кончик (*mṛdv-agram=kūrcitāgram*), чтобы не повреждать десны, для этого сначала рекомендуется его разгрызть (*bhakṣaṇena bhakṣaṇa-pūrvakam danta-gharṣaṇam lakṣyate*). «Аштанга-санграха» (1.3.14) также говорит, что кончик веточки должен быть размягчен (*kṣuṇṇāgra*).
2. Растения, из которых она изготавливается, должны иметь вяжущий, острый или горький вкус, так как эти три вкуса способствуют в полной мере устранению неприятного вкуса и *канха-доши*/слизи во рту, наделяют аппетитом (*mukha-vairasyārocaka-śleṣmādy-apanayāḥ samyak sampadyante*). Приведение примеров растений (табл. 1) и одновременное называние вкусов, которые необходимо

использовать, может казаться избыточным, но Вагбхата делает для полноты и ясности картины (*saṅgrahārthaṃ spaṣṭārthaṃ ca*).

3. Толщина веточки должна быть равной вершине мизинца (*kaniṣṭhikāṅguly-agra-bhāgavat sthūlam*).
4. Ее длина должна равняться толщине двенадцати пальцев (*āṅguli*). Согласно грамматике Панини (5.4.86), вторичный (*taddhita*) суффикс *a* (*ac*) присоединяется к сложному слову типа тат-пуруша, которое содержит слово *āṅguli* «палец» в сочетании с числительным или несклоняемым словом [10, p. 717]. Поэтому *dvādaśāṅgulam* означает то, что длина палочки для очищения зубов равняется толщине двенадцати пальцев. Слово *āṅguli* происходит от корня *ag* (*aṅgatīti*) двигаться (*gati*) и суффикса *uli*. Синонимичным является слово *karaśākhā* (букв. «ветвь кисти руки»). Об этом читаем в словаре «Амара-коша» (2.6.82): *āṅgulyaḥ karaśākhāḥ syuḥ* — «Слова *āṅgulyaḥ* и *karaśākhāḥ* — синонимы пальцев» [7, p. 231]. Двенадцать ангули составляют меру длины, называемую витасты (*vitasti*). Согласно «Амара-коше» (2.6.84): *āṅguṣṭhe sakaniṣṭhe syād vitastir dvādaśāṅgulaḥ* — «Витасты равна двенадцати ангули. Это расстояние от большого пальца до мизинца» [7, p. 231].
5. Веточка для очищения зубов должна быть прямой, ровной (*praguṇa = ṛju*).

Комментатор «Аштанга-хридайам» Арунадатта отмечает, что существуют и другие правила, касающиеся очищения зубов, подробно изложенные в «Аштанга-санграхе» или приписываемые «Сушрута-самхите», например, виды запрещенных растений (среди которых *śleṣmātaka/Cordia dichotoma* Forst., *aṛiṣṭa/Azadirachta indica* A. Juss., *bibhīta/Terminalia bellerica* Roxb., *dhava/ Anogeissus latifolia* Wall. и др.) или варианты длины веточек (6, 8 или 12 ангули) [8, p. 24].

Сведения об уходе за зубами, представленные также в других важных источниках, сведены в табл. 2.

Таблица 2

#### Уход за зубами в других источниках

Характеристика	«Чарака-самхита» (1.5.71-74) [6, p. 42; 4, c. 200]	«Сушрута-самхита» (4.24.4-12) [5, p. 487; 2, c. 37]
Внешние признаки данта-паваны	С разволокненным кончиком ( <i>āpōthitāgra</i> )	Длиной 12 ангул ( <i>dvādaśāṅgulam āyatam</i> ) Толщиной в мизинец ( <i>kaniṣṭhikā-pariṇāha</i> ) Прямая ( <i>ṛju</i> ) Лишена узлов ( <i>agranthita</i> ) или один узел/нечетное число узлов ( <i>auḅgma-granthi</i> ) Без полостей ( <i>avraṇa</i> ) Свежая ( <i>pratyagra</i> ) С растения, выросшего на благоприятной земле ( <i>śasta-bhūmijam</i> ) Мягкая ( <i>mṛdu</i> )
Частота и правила чистки зубов	Два раза в день ( <i>dvau kālau</i> ) Не повреждая десны ( <i>danta-māmsāny abādhasyan</i> )	Утром ( <i>prātaḥ</i> ) С учетом сезона, конституции, вкуса и вири ( <i>avēkṣyartum ca dōṣam ca rasam vīryam ca</i> ) Не повреждая десны ( <i>danta-māmsāny abādhasyan</i> ) Один зуб за другим ( <i>ēkaikam gharṣayēd dantam</i> )
Рекомендуемый вкус данта-паваны	Вяжущий, острый или горький ( <i>kaṣāya-kaṭu-tiktaka</i> )	Вяжущий, сладкий, горький или острый ( <i>kaṣāyam madhuram tiktam kaṭukam</i> )

Рекомендуемые растения	Каранджа, каравира, арка, малати, какубха, асана	Нимба, кхадира, мадхука, каранджа
Результат	Устраняет дурной запах, неприятный привкус во рту, нечистоты языка, зубов и полости рта, наделяет вкусом/аппетитом ( <i>nihanti gandham vairasyam jihva-dantasyajam malam niṣkr̥ṣya rucim āhattē</i> )	Устраняет зубной налет, дурной запах, слизь/капху, наделяет чистотой, аппетитом, радостным расположением духа ( <i>tad-daurgandhyōpadēhau tu ślēṣmānam cāpakarṣati vaiśadyam annābhirucim saumanasyam karōti ca</i> )

Далее в «Аштанга-хридайам» (1.2.4) Вагбхата приводит перечень состояний, при которых использовать веточку для чистки зубов запрещено. Среди них несварение (*ajīrṇa*), тошнота (*vamathu*), затруднение дыхания (*śvāsa*), кашель (*kāsa*), лихорадка (*jvara*) или паралич лицевого нерва (*ardita*), патологическая жажда (*tr̥ṣṇā*), воспаления ротовой полости (*āśya-pāka*), болезней сердца, глаз, головы и ушей (*hṛṇ-netra-śiraḥ-karṇāmaya*) [8, p. 25].

**Заключение.** Классические трактаты традиционной аюрведической медицины содержат подробное описание различных гигиенических процедур, в том числе по уходу за зубами. Применение этих методов способствует сохранению здоровья и используется в настоящее время.

#### Список литературы

1. Вагбхата Ш. Аштанга-хридайа-самхита : Кн. 1. Сутрастхана : Гл. 1. Аюшкамийа / Шримад Вагбхата ; пер. с санскрита, предисл. и коммент. В. Ю. Дружинина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : БиоБаланс+, 2016. — 256 с.
2. Дружинин В. Ю. Уход за зубами в «Сушрута-самхите» / В. Ю. Дружинин, М. А. Суботялов // Материалы VIII Всероссийской конференции «История стоматологии». — М. : МГМСУ, 2014. — С. 36–37.
3. Суботялов М. А. Аюрведа : источники и характеристика / М. А. Суботялов, В. Ю. Дружинин. — М. : Философская Книга, 2015. — 272 с.
4. Суботялов М. А. Уход за зубами в «Чарака-самхите» / М. А. Суботялов, В. Ю. Дружинин // Материалы VI Всероссийской конференции «История стоматологии». — М. : МГМСУ, 2012. — С. 200–201.
5. Maharṣiṇā suśrutena viracitā suśrutasaṁhitā śrīḍalhaṇācārya-viracitā nibandha-saṁgrahākhyā-vyākhyayā nidāna-sthānasya śrīgayadāsācārya-viracitayā nyāya-candrikākhyā-pañjikā-vyākhyayā ca samullasitā. — Varanasi : Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2014. — 824 p.
6. Maharṣiṇā punarvasunopadiṣṭā tacchiṣyeṇāgniveśena praṇītā caraka-dṛḍhabalābhyām pratisaṁskṛtā caraka-saṁhitā śrī-cakrapāṇidatta-viracitayā āyurveda-dīpikā-vyākhyayā saṁvalitā. — Bombay : Nirṇaya Sāgar Press, 1941. — 738 p.
7. śrī nāmalingānuśāsanam nāma amarakoṣaḥ paṇḍita-vara-śrīmad-amarasimha-viracitaḥ mahāmahopādhyāya-śrī-bhaṭṭoji-dīkṣitātma-vidvad-vara-śrī-bhānuji-dīkṣita-kṛtayā vyākhyā-sudhākhyayā vyākhyayā sahitaḥ. — Bombay: Nirṇaya Sāgar Press, 1929. — 505 p.
8. śrīmad-vāgbhaṭa-viracitam aṣṭāṅga-hṛdayam | śrīmad-arunadatta-viracitayā sarvāṅga-sundarākhyayā vyākhyayā, hemādri-praṇitayā āyurveda-rasāyanāhvayā ṭikayā ca samullasitam. — Varanasi : Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2014. — 956 p.
9. śrīmad-vṛddha-vāgbhaṭa-viracitaḥ aṣṭāṅga-saṅgrahaḥ indu-vyākhyā-sahitaḥ. — Poona, 1980. — 978 p.
10. Sharma R. N. The Aṣṭādhyāyī of Pāṇini. Vol. IV / R. N. Sharma. — Delhi : Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., 1999. — 808 p.
11. WHO traditional medicine strategy : 2014–2023. — WHO, 2013. — 76 p.

# PROPHYLAXIS OF DENTAL DISEASES IN TRADITIONAL AYURVEDIC MEDICINE

[V. Y. Druzhinin](#)

*FSBEI HE «The Novosibirsk state medical university» of Ministry of Health (Novosibirsk)*

The ideas of oral cavity care stated in Sanskrit texts of the Ancient India, first of all, in Ashtanga Hridayam, Charaka Samhita and Sushruta Samhita are described in scientific work of V. Y. Druzhinin «Prophylaxis of dental diseases in sources of traditional Ayurvedic medicine». The author provides translations of classical treatises devoted to this subject.

**Keywords:** medicine history, Ayurvedic medicine, Sanskrit, Ashtanga Hridayam, sources of medicine, Sushruta Samhita, Charaka Samhita.

---

## About authors:

**Druzhinin Vladimir Yuryevich** — assistant of normal physiology chair in FSBEI HE «Novosibirsk State Medical University», e-mail: edenmoony@mail.ru

## List of the Literature:

1. Vagbkhata Shrimad. Ashtanga Hridaya Samkhita : Book 1. Sutra-stkhana : Chapter. 1. Ayushkamy / Shrimad Vagbkhata ; translation from Sanskrit, notes and comments V.Y. Druzhinin. — 2<sup>nd</sup> prod., rev. and add. — M. : Biobalance+, 2016. — 256 p.
2. Druzhinin V. Y. Dental care in Sushruta-Samkhita / V. Y. Druzhinin, M. A. Subotyalov // Materials of the VIII All-Russian conference «Odontology History». — M. : MSMSU, 2014. — P. 36-37.
3. Subotyalov M. A. Ayurveda : sources and characteristic / M. A. Subotyalov, V. Y. Druzhinin. — M. : Philosophical Book, 2015. — 272 p.
4. Subotyalov M.A. Care of teeth in Charaka-Samkhita / M. A. Subotyalov, V. Y. Druzhinin // Materials of the VI All-Russian conference «Odontology History». — M. : MSMSU, 2012. — P. 200-201.
5. Mahārṣiṇā suśrutena viracitā suśrutasaṁhitā śrīḍalhaṇācārya-viracitā nibandha-saṁgrahākhyā-vyākhyayā nidāna-sthānasya śrīgayadāsācārya-viracitayā nyāya-candrikākhyā-pañjikā-vyākhyayā ca samullasitā. — Varanasi : Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2014. — 824 p.
6. Mahārṣiṇā punarvasunopadiṣṭā tacchiṣyenāgniveśena praṇītā caraka-dṛḍhabalābhyām pratisaṁskṛtā caraka-saṁhitā śrī-cakrapāṇidatta-viracitayā āyurveda-dīpikā-vyākhyayā saṁvalitā. — Bombay : Nirṇaya Sāgar Press, 1941. — 738 p.
7. Śrī nāmalingānuśāsanam nāma amarakoṣaḥ paṇḍita-vara-śrīmad-amarasimha-viracitaḥ mahāmahopādhyāya-śrī-bhaṭṭoji-dīkṣitātmaja-vidvad-vara-śrī-bhānuji-dīkṣita-kṛtayā vyākhyā-sudhākhyayā vyākhyayā sahitaḥ. — Bombay: Nirṇaya Sāgar Press, 1929. — 505 p.
8. Śrīmad-vāgbhaṭa-viracitam aṣṭāṅga-hṛdayam | śrīmad-arunadatta-viracitayā sarvāṅga-sundarākhyayā vyākhyayā, hemādri-praṇītayā āyurveda-rasāyanāhvayā ṭikayā ca samullasitam. — Varanasi : Chaukhamba Surbharati Prakashan, 2014. — 956 p.
9. Śrīmad-vṛddha-vāgbhaṭa-viracitaḥ aṣṭāṅga-saṅgrahaḥ indu-vyākhyā-sahitaḥ. — Poona, 1980. — 978 p.

10. Sharma R. N. The Aṣṭādhyāyī of Pāṇini. Vol. IV / R. N. Sharma. — Delhi : Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., 1999. — 808 p.
11. WHO traditional medicine strategy : 2014-2023. — WHO, 2013. — 76 p.