

Waktu-Waktu Yang Sangat Disunahkan Gosok Gigi

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Harakatuna.com - [Islam adalah agama kaffah](#), itu artinya setiap hal kecil dalam dalam kehidupan ini ada panduannya dalam Islam. Dalam terma syariat Islam sendiri, sebuah usaha untuk memperhatikan kesehatan dan kebersihan gigi adalah siwak. Memang secara umum dalam literatur fikih, siwak diidentifikasi dengan membersihkan gigi dengan kayu siwak atau kayu zaitun dan lain sebagainya. Namun demikian pada hakikatnya sikat gigi merupakan siwak juga. Dan untuk itu perlu diketahui juga waktu-waktu yang disunahkan untuk gosok gigi

Dalam kitab Kifayatul Akhyar dinyatakan dengan jelas bahwa siwak itu tidak terbatas dengan menggunakan kayu siwak saja.

واعلم أنه يحصل الاستياك بخرفة وبكل خشن مزيل، والعود أولى، والأراك الأولى

Artinya: “Ketahuilah bahwa bersiwak itu bisa dilakukan dengan potongan kain atau segala benda kasar, yang dapat menghilangkan kotoran. Namun bersiwak

menggunakan ranting atau kayu arok itu lebih utama. (Kifayatul Akhyar, hal. 15)”.

Dengan demikian gosok gigi bisa dikategorikan siwak, meskipun gogok gigi dengan menggunakan kayu siwak lebih utama. Dan berikut waktu-waktu yang sangat disunahkan untuk gosok gigi

Waktu Disunahkan Gosok Gigi

Dalam kitab Matan Abu Suja’ dijelaskan dengan jelas ada tiga waktu yang disunahkan untuk gosok gigi.

وهو في ثلاثة مواضع أشد استحبابا عند تغير الفم من أزم وغيره وعند القيام من النوم وعند القيام إلى الصلاة

Artinya: “Siwak sangat disunahkan dalam tiga tempat, yaitu saat ter, jadi perubahan bau mulut, saat bangun tidur dan ketika hendak melaksanakan sholat.”

Dari keterangan ini, maka bisa disimpulkan waktu yang sangat disunahkan gosok gigi adalah

Pertama, saat terjadi perubahan bau mulut

Kedua, saat bangun dari tidur. Dan ini berdasarkan sebuah hadis [Nabi Muhammad](#)

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا قَامَ مِنَ النَّوْمِ، يَشُوصُ فَاَهُ بِالسِّوَاكِ

Artinya: “Nabi Muhammad SAW apabila bangun tidur selalu membersihkan mulutnya dengan menggosok gigi (saat itu dengan siwak)”. [HR. Bukhori-Muslim]

Ketiga, saat hendak melaksanakan sholat. Karena jelas sholat dengan diawali gosok gigi lebih utama.

رَكَعَتَانِ بِسِوَاكِ أَفْضَلُ مِنْ سَبْعِينَ رَكَعَةً بِلَا سِوَاكِ

Artinya: “Nabi Muhammad SAW bersabda, “Dua rakaat dengan gosok gigi lebih baik daripada tujuh puluh rakaat dengan tanpa gosok gigi.” [HR. Daruqutni]

Demikianlah waktu-waktu yang sangat disunahkan untuk gogok gigi. Betapa

agungnya syariat Islam, bahkan sampai urusan gosok gigipun diatur dengan jelas.

Wallahu A'lam Bishowab