464006 ـ ما حكم تقنية الـ (mewing)؟

السؤال

ما حكم تقنية الmewing، التي تستعمل لأهداف صحية وجمالية؟

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أولاً:

وصف تمارين الـ(mewing) بالتقنية فيه شيء من التسويق والدعاية لها، وحقيقتها أنها عبارة عن ممارسة تمارين طبيعية، يقولون إن القيام بها يساعد في تجميل شكل الفك السفلي من الوجه ومكافحة تجاعيده، وتقويم الأسنان، وأنها تخفّف من الآلام التي قد تصيب منطقة الفكّين.

وتقوم هذه التمارين على تمرينين:

التمرين الأول: يعتمد الأول على الضغط لأطول فترة ممكنة بواسطة اللسان على الحلق في المنطقة التي تعلو الأسنان الأماميّة، على أن يتمّ تكرار هذا التمرين عدة مرات يومياً.

التمرين الثاني: يعتمد على وضع قشّة في الفمّ وإمساكها بواسطة الشفاه فقط دون الأسنان ثمّ تحريكها من الأعلى إلى الأسفل بهدف تشغيل عضلات الفكّين، على أن يتمّ تكرار هذا التمرين عدة مرات في اليوم أيضاً.

وحتى يومنا هذا لا يوجد إثبات علمي عن مدى فاعلية تمارين (mewing) حيث لم يتم إجراء أي تجارب سريرية عشوائية أو دراسات موثوقة تقوم بدعم نجاح تمارين mewing.

ينظر هذا الرابط، وهذا.

ثانياً:

لا يوجد مانع شرعي من ممارسة هذه التمارين بقصد تحسين شكل الفك أو إزالة التجاعيد ونحوه، متى ثبتت جدوى ذلك.

والأصل أن التداوي مشروع وهذا يدخل في عموم التداوي بمباح، فهو من الأسباب الحسية التي تنادى الكثير بأنهم جربوها ووجدوا أثرها.

فكما يجوز عمل التمارين لشد العضلات، وإعطاء الجسم قواماً متسقا، فهذا نظيره.

والله أعلم