Siwak
Smile, It's Sunnah

LA GUÍA SIWAKSMILE

La guía de *28 días*

Recuperar tu blanco natural, paso a paso: la rutina, tus palitos de siwak, lo que más mancha y cómo seguir tus progresos.

2 gestos al día · **Calendario para marcar** · **Seguimiento de tus progresos**

REGALO DE SIWAKSMILE · SIWAKSMILE.COM



BIENVENIDA

28 días para ver la diferencia

El café, el té y el tabaco dejan manchas en la superficie de los dientes.
No se van en un día, pero desaparecen con una rutina sencilla y regular. Esta guía te da esa rutina y algunas referencias para seguir tus progresos.

Tenla a mano, imprime la página del calendario y marca cada día. El resto lo verás en tu espejo.

Jamil y Maxene, cofundadores de SiwakSmile

1 Por qué se manchan los dientes y qué los mancha más pág. 3

2 El método en dos gestos pág. 4

✦ El dossier: el siwak, el árbol cepillo de dientes pág. 5

3 Usar bien el siwak pág. 6

4 Cuándo cambiar de palito pág. 7

5 Seguir tus progresos pág. 8

6 Tu calendario de 28 días pág. 9

7 Lo que cambia con la regularidad y tus preguntas pág. 10

8 Ya empezaron pág. 11

9 Empieza tus 28 días pág. 12

CAPÍTULO 1

01

Por qué se manchan tus dientes

Lo que apaga una sonrisa son sobre todo las manchas superficiales: pigmentos que se adhieren al esmalte día tras día. Sobre ellas actúa la rutina.

Lo que elimina la rutina

- Las manchas superficiales que dejan el café, el té y el tabaco.
- Los depósitos recientes, desde los primeros cepillados.
- Una sonrisa apagada que recupera su blanco natural con la regularidad.

Lo que no promete

- Cambiar el color natural del esmalte: ningún estudio lo demuestra.
- El mismo resultado para todos: depende de tus manchas y de tu constancia.
- Un efecto definitivo: las manchas vuelven con los hábitos.

Lo que más mancha

Las cuatro causas principales de las manchas superficiales. No tienes que renunciar a ellas: la rutina mantiene las manchas a raya.

Café

Lo más habitual. Varias tazas al día se acumulan rápidamente.

Té

Sus pigmentos se adhieren al esmalte, taza tras taza.

Tabaco

Manchas persistentes, de amarillas a marrones.

Bebidas con color

Entre otras, los refrescos oscuros.

El consejo del día: guarda un palillo de siwak en su estuche y úsalo cinco minutos después del café de mediodía. Un gesto discreto que se añade al cepillado de la mañana y la noche.

CAPÍTULO 2

02

El método en dos gestos

Sin equipo complicado y sin férula. Dos gestos que se complementan: pasta de dientes con siwak mañana y noche, y el palillo durante el día.



POR LA MAÑANA Y POR LA NOCHE

3 minutos

La pasta de dientes con siwak

Pon una pequeña cantidad en el NanoCepillo y cepilla durante tres minutos todas las caras hasta las encías. Dale la vuelta al reloj de arena: cuenta por ti.

Las fibras y la sílice del siwak desprenden las manchas; el PAP+, sin peróxido de hidrógeno, disuelve los pigmentos restantes.



DURANTE EL DÍA

5 minutos

El palillo de siwak

Una raíz natural de Salvadora persica que se usa desde hace siglos. Sus fibras limpian diente a diente, en cualquier lugar: en la oficina, en el coche o después de un café.

El siwak complementa el cepillado con pasta de dientes. No lo sustituye.

Regularidad

Hacerlo cada día importa más que hacerlo durante mucho tiempo. Para eso está el calendario de la página 9.

Suavidad

Cepilla sin apretar, con movimientos cortos. El NanoCepillo es extrasuave.

Seguimiento

Tu espejo basta. Una foto de recuerdo, si quieres; página 8.

EL DOSSIER

El siwak, el árbol cepillo de dientes

Un trozo de raíz de Salvadora persica, un arbusto de regiones secas. Tras pelarla y masticarla, la punta se abre en un pequeño cepillo. Se usa para cepillarse los dientes desde hace siglos, del Magreb hasta la India.



Salvadora persica, lámina de William Roxburgh, hacia 1795 (dominio público).



Pelada y masticada, la punta se abre en forma de cepillo.

Su ficha de identidad

NOMBRE BOTÁNICO	*Salvadora persica*
OTROS NOMBRES	Miswak, arak, «árbol cepillo de dientes». Peelu en Pakistán y la India.
DÓNDE CRECE	Del norte y el este de África a la península arábiga, la India y Pakistán.
PARTE UTILIZADA	La raíz, cortada en un palillo de 15 a 20 cm.
SU SABOR	Amaderado, un poco picante y con un toque de pimienta cuando está fresco.
NUESTROS PALILLOS	De cosecha fresca en Pakistán, envasados uno a uno.

Qué contiene el palillo

Fibras vegetales

Forman el cepillo y desprenden los depósitos, diente por diente.

Sílice

Es ligeramente abrasiva y ayuda a frotar las manchas superficiales.

Compuestos azufrados

Dan el sabor picante. Se estudian por su acción sobre las bacterias.

Taninos, cloruros, flúor

Están presentes en pequeñas cantidades. El flúor no basta: sigue usando dentífrico fluorado.

LO QUE DICEN LOS ESTUDIOS

Una síntesis de 10 ensayos clínicos (Ramli et al., 2022): el siwak solo elimina la placa tan bien como un cepillo de dientes. Añadido al cepillado, funciona mejor que el cepillo solo.

UNA TRADICIÓN

En la tradición musulmana, cepillarse los dientes con siwak es una sunna. Esa es la historia de nuestro lema: Smile, It's *Sunnah*.

CAPÍTULO 3

03

Usar bien el siwak

Cuatro pasos, cinco minutos. La primera vez resulta extraña; a los tres días es un reflejo.

1

Preparar

Retira alrededor de 1 cm de corteza en un extremo.

2

Formar el cepillo

Mastica suavemente la punta hasta que las fibras se abran en forma de pequeño cepillo.

3

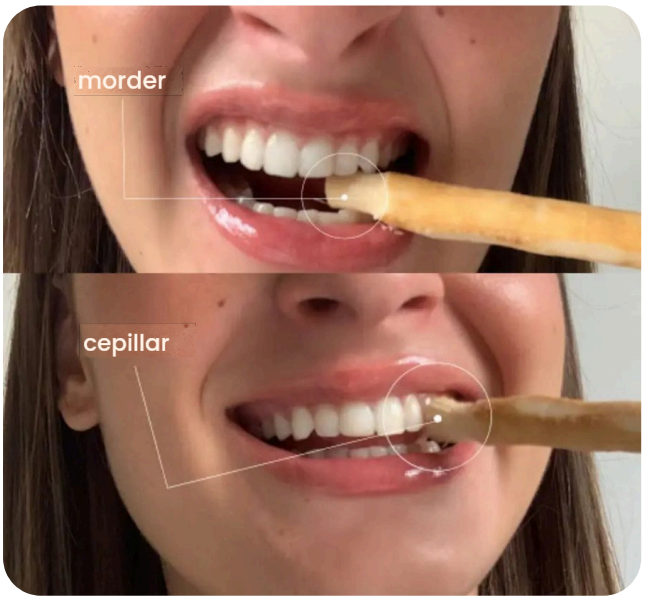
Cepillar

Cepilla suavemente de la encía al diente, cara por cara, durante cinco minutos.

4

Guardar

Enjuaga el palillo con agua limpia y guárdalo en su estuche, protegido del calor.



Errores que debes evitar

- Frotar fuerte en horizontal: ve de la encía al diente.
- Conservar la punta desgastada: córtala cada día (capítulo 4).
- Dejar el palillo al aire o al sol: se seca y se endurece.
- Sustituir el dentífrico por el palillo: van juntos.

CAPÍTULO 4

04

Cuándo cambiar de palito

Un palillo de siwak se acorta con los días: es normal, incluso es señal de que hace su trabajo. Así es su ciclo de vida.

D1
Retira 1 cm de corteza y forma el cepillo.

Cada día
Corta la punta desgastada, forma un nuevo cepillo.

~D10
Las fibras se desgastan: pasa al siguiente palillo.

4 palillos
Unas seis semanas con el Kit.

Las señales de que hay que cambiarlo

- Las fibras siguen aplastadas, incluso después de masticarlas.
- El palillo se queda demasiado corto para sujetarlo con comodidad.
- El sabor picante ha desaparecido.

Mantenerlo fresco

- Después de usarlo, enjuágalo y guárdalo en su estuche.
- Lejos del calor y del sol.
- Si se seca, sumerge la punta en agua, nunca más de 24 horas.



Por qué los palillos frescos se envasan uno a uno

Un siwak que ha estado mucho tiempo al aire se seca y se vuelve quebradizo. Los nuestros son de cosechas frescas y se envasan individualmente para conservar la flexibilidad hasta que los abras. Abre uno cada vez.

CAPÍTULO 5

05

Seguir tus progresos

La mejor referencia eres tú. Mira tu sonrisa en el espejo a lo largo de los días: si tus dientes te parecen más blancos, lo has conseguido.

Tu espejo, cada día

- Un vistazo por la mañana, después del cepillado.
- No juzgues de un día para otro: los cambios se aprecian a lo largo de unas semanas.
- Anota lo que ves en la casilla «Mis notas» del calendario.

Una foto, si quieres

Haz una foto de recuerdo el primer día y otra cuando te apetezca, por ejemplo al acabar los 28 días.

Es solo para ti. El color de los dientes no siempre se reproduce fielmente en las fotos: fíate ante todo de lo que ves.



El secreto es la constancia

Dos cepillados al día y cinco minutos de siwak, todos los días. El calendario de la página siguiente te ayuda a mantener el ritmo: cada casilla marcada es un paso más.

¿Te apetece compartirlo?

Si estás contento con el resultado, envíanos tu sonrisa por WhatsApp al 07 60 81 04 10. Nos encanta verlas.

Tu calendario de 28 días

Marca cada gesto, día tras día. Pega esta página cerca de tu espejo.

☐ Mañana (3 min) ☐ Noche (3 min) ☐ Siwak (5 min)

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Semana 1	**D1 · inicio** ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D2 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D3 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D4 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D5 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D6 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D7 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak
Semana 2	D8 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D9 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D10 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D11 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D12 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D13 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D14 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak
Semana 3	D15 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D16 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D17 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D18 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D19 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D20 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D21 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak
Semana 4	D22 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D23 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D24 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D25 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D26 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	D27 ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak	**D28 · enhorabuena** ☐ mañana ☐ noche ☐ siwak

Cambio de palillo

Palillo 1: D1 · Palillo 2: hacia D11 · Palillo 3: hacia D21 · Palillo 4: hacia D31

Mis notas

CAPÍTULO 7

07

Lo que cambia con la regularidad

Tres referencias sencillas para seguir tus progresos. Cada persona avanza a su ritmo.

DESDE EL PRIMER CEPILLADO

La sensación de limpieza es inmediata

El cepillado ayuda a desprender los depósitos recientes y deja la boca más limpia.

ALREDEDOR DE DOS SEMANAS

El brillo empieza a aparecer

Cuanto más regular es la rutina, más se atenúan las manchas y más uniforme queda el tono.

DESPUÉS DE 28 DÍAS Y MÁS ALLÁ

Mantén el hábito

El dentífrico y el siwak se complementan para mantener el resultado a largo plazo.

Tus preguntas

Tengo los dientes sensibles. ¿Puedo seguir la rutina?

La fórmula no contiene peróxido de hidrógeno. Si tienes los dientes muy sensibles, empieza una vez al día durante una semana y luego pasa a dos veces.

¿El siwak sustituye a mi cepillo de dientes?

No. Lo complementa: el dentífrico de siwak por la mañana y la noche, y el palillo durante el día.

¿Y los niños?

A partir de los 6 años, una cantidad del tamaño de un guisante, con un adulto al lado. Para menores de 6 años, pregunta a tu dentista.

¿Qué pasa después de 28 días?

El Kit dura unas seis semanas. Después toma el relevo la Recarga Ritual: una pasta de dientes, cuatro palillos y un NanoCepillo. Las manchas vuelven con los hábitos; la rutina las mantiene a raya.

¿Tienes una pregunta que no está aquí?

Escríbenos por WhatsApp al 07 60 81 04 10 o a contact@siwaksmile.com. Lo leemos nosotros.

CAPÍTULO 8

08

Ya empezaron

Clientes que siguieron la rutina y nos enviaron sus fotos.
Cada resultado es individual: depende de las manchas iniciales y de la constancia.



Anouar



Ilona



Adam

★★★★★

«Tomo 5 o 6 cafés al día, así que no te cuento lo notable que es el cambio»

Anouar · opinión en Trustpilot

★★★★★

«Bebía mucho café y se me habían amarilleado los dientes. Con el siwak y la pasta de dientes con siwak vi pronto la diferencia: están más blancos y limpios».

Selyan Aoudia · opinión en Trustpilot

★★★★★

«He probado muchos dentífricos de este tipo, pero no pensaba que quedaría tan satisfecha».

Nare Keklik · opinión en Trustpilot

★★★★★

«Muy buen dentífrico, sabor fresco y muy agradable»

Doha · opinión en Trustpilot

★★★★★ **4,8/5 en Trustpilot**

· más de 10.000 clientes

CAPÍTULO 9

09

Empieza tus 28 días

Todo lo que necesitas para seguir esta guía está en una sola caja.



El Kit de 28 días

34,90 €

en lugar de 38,80 € comprándolo por separado

- Pasta de dientes con siwak de 75 ml, unas seis semanas
- 4 palillos de siwak frescos, unos diez días cada uno
- 2 estuches de bolsillo
- El NanoCepillo Clean+, extrasuave
- El reloj de arena de 3 minutos

Empiezo mis 28 días

Solo el Kit · 6 semanas

34,90 €

Compra única.

Kit + 1 recarga · 12 semanas

54,90 €

en lugar de 64,80 €

Para continuar sin interrupciones. 1 recarga = 1 dentífrico, 4 palillos, 1 NanoCepillo.

EL PRECIO MÁS BAJO

El Ritual

29,90 €

después, 24,90 € cada 6 semanas

El Kit hoy, y después una recarga cada 6 semanas. Sin compromiso, cancela en un clic.

60 días de satisfacción o reembolso

¿No te convence? Escríbenos, te devolvemos el dinero y te quedas con el Kit. En tu primer pedido.

Se envía desde Niza

En 48 horas laborables.

Precios vigentes en octubre de 2026.

Siwak

Smile, It's Sunnah

Gracias por tu confianza.

¿Una pregunta, una duda, una foto que quieras mostrarnos?
Escríbenos, lo leemos nosotros.

WhatsApp
07 60 81 04 10

Correo electrónico
contact@siwaksmile.com

Instagram
@siwaksmile

Tienda
siwaksmile.com

Ver el Kit de 28 días · 34,90 €

SIWAKSMILE SAS · sede en París, preparación y envío en Niza