Siwak
Smile, It's Sunnah

LA GUIDA SIWAKSMILE

La guida di *28 giorni*

Ritrovare il tuo bianco naturale, passo dopo passo: la routine, i tuoi bastoncini di siwak, ciò che macchia di più e come seguire i tuoi progressi.

2 gesti al giorno **Calendario da spuntare** **Segui i tuoi progressi**

OFFERTO DA SIWAKSMILE · SIWAKSMILE.COM



BENVENUTI

28 giorni per vedere la differenza

Caffè, tè e tabacco lasciano macchie sulla superficie dei denti.
Non spariscono in un giorno, ma vanno via con una routine semplice e regolare.
Questa guida ti dà quella routine e alcuni riferimenti per seguire i tuoi progressi.

Tienila a portata di mano, stampa la pagina del calendario e spunta ogni giorno.
Il resto lo vedrai allo specchio.

Jamil e Maxene, cofondatori di SiwakSmile

1 Perché i denti si macchiano e cosa li macchia di più pag. 3

2 Il metodo in due gesti pag. 4

✦ L'approfondimento: il siwak, l'albero spazzolino da denti pag. 5

3 Usare bene il siwak pag. 6

4 Quando cambiare bastoncino pag. 7

5 Seguire i tuoi progressi pag. 8

6 Il tuo calendario di 28 giorni pag. 9

7 Ciò che cambia con la regolarità e le tue domande pag. 10

8 Hanno iniziato pag. 11

9 Inizia i tuoi 28 giorni pag. 12

CAPITOLO 1

01

Perché i tuoi denti si macchiano

A rendere spento un sorriso sono soprattutto le macchie superficiali: pigmenti che aderiscono allo smalto giorno dopo giorno. È su di esse che agisce la routine.

Che cosa rimuove la routine

- Le macchie superficiali lasciate da caffè, tè e tabacco.
- I depositi recenti, fin dai primi spazzolamenti.
- Un sorriso spento che con la regolarità ritrova il suo bianco naturale.

Che cosa non promette

- Cambiare il colore naturale dello smalto: nessuno studio lo dimostra.
- Lo stesso risultato per tutti: dipende dalle tue macchie e dalla tua regolarità.
- Un effetto definitivo: le macchie tornano con le abitudini.

Che cosa macchia di più

Le quattro principali cause delle macchie superficiali. Non devi rinunciarvi: la routine tiene lontane le macchie.

Caffè
Il più comune. Più tazze al giorno fanno presto ad accumularsi.

Tè
I suoi pigmenti si fissano allo smalto, tazza dopo tazza.

Tabacco
Macchie ostinate, dal giallo al marrone.

Bevande colorate
Tra le altre, le bibite scure.

Il consiglio del giorno: tieni un bastoncino di siwak nella sua custodia e usalo cinque minuti dopo il caffè di mezzogiorno. Un gesto discreto che si aggiunge allo spazzolamento al mattino e alla sera.

CAPITOLO 2

02

Il metodo in due gesti

Niente attrezzature complicate né mascherine. Due gesti che si completano: dentifricio al siwak mattina e sera, bastoncino durante la giornata.



MATTINA E SERA

3 minuti

Il dentifricio al siwak

Metti una piccola quantità sul NanoSpazzolino, poi spazzola per tre minuti tutte le superfici, fino alle gengive. Gira la clessidra: conta per te.

Le fibre e la silice del siwak staccano le macchie; il PAP+, senza perossido di idrogeno, scioglie i pigmenti rimanenti.



DURANTE LA GIORNATA

5 minuti

Il bastoncino di siwak

Una radice naturale di Salvadora persica, utilizzata da secoli. Le fibre puliscono dente per dente, ovunque: in ufficio, in auto, dopo un caffè.

Il siwak completa lo spazzolamento con il dentifricio. Non lo sostituisce.

Regolarità

Farlo ogni giorno conta più che farlo a lungo. A questo serve il calendario a pagina 9.

Delicatezza

Spazzola senza premere, con piccoli movimenti. Il NanoSpazzolino è extra morbido.

Monitoraggio

Basta il tuo specchio. Una foto ricordo, se vuoi, a pagina 8.

L'APPROFONDIMENTO

Il siwak, l'albero spazzolino da denti

Un pezzo di radice di Salvadora persica, un arbusto delle regioni aride. Una volta sbucciata e masticata, la punta si apre in un piccolo spazzolino. Si usa per lavarsi i denti da secoli, dal Maghreb all'India.



Salvadora persica, tavola di William Roxburgh, 1795 circa (pubblico dominio).



Sbucciata e masticata, la punta si apre a spazzolino.

La sua carta d'identità

NOME BOTANICO	*Salvadora persica*
ALTRI NOMI	Miswak, arak, «albero spazzolino da denti». Peelu in Pakistan e in India.
DOVE CRESCE	Dall'Africa settentrionale e orientale alla penisola arabica, all'India e al Pakistan.
PARTE UTILIZZATA	La radice, tagliata in un bastoncino da 15 a 20 cm.
IL SUO SAPORE	Legnoso, un po' pungente e pepato quando è fresco.
I NOSTRI BASTONCINI	Raccolti freschi in Pakistan, confezionati uno a uno.

Che cosa contiene il bastoncino

Fibre vegetali

Formano lo spazzolino e staccano i depositi, dente per dente.

Silice

È leggermente abrasiva e aiuta a strofinare via le macchie superficiali.

Composti solforati

Danno il gusto pungente. Sono studiati per la loro azione sui batteri.

Tannini, cloruri, fluoro

Presenti in piccole quantità. Il fluoro non basta: continua a usare un dentifricio al fluoro.

CHE COSA DICONO GLI STUDI

Una sintesi di 10 studi clinici (Ramli et al., 2022): il siwak da solo rimuove la placca tanto bene quanto uno spazzolino. In aggiunta allo spazzolamento, fa meglio dello spazzolino da solo.

UNA TRADIZIONE

Nella tradizione musulmana, lavarsi i denti con il siwak è una sunna. È la storia dietro il nostro motto: Smile, It's *Sunnah*.

CAPITOLO 3

03

Usare bene il siwak

Quattro passaggi, cinque minuti. La prima volta sembra insolita; dopo tre giorni è un riflesso.

1

Preparare

Rimuovi circa 1 cm di corteccia a un'estremità.

2

Formare lo spazzolino

Mastica delicatamente la punta finché le fibre non si aprono a formare un piccolo spazzolino.

3

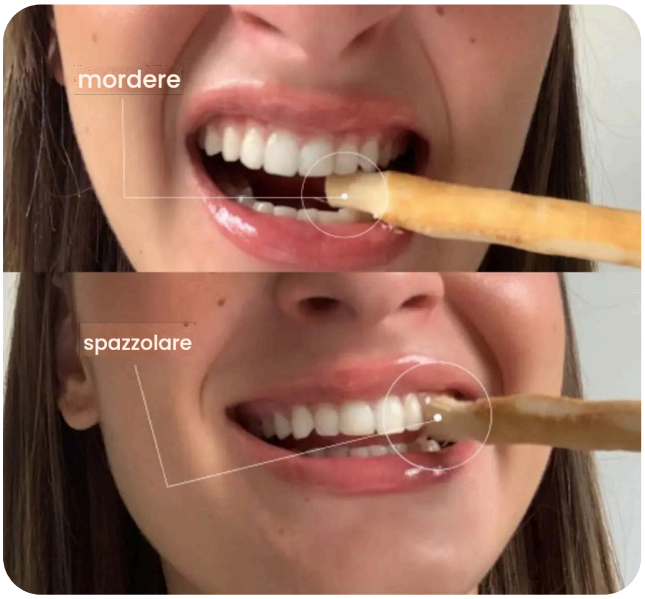
Spazzolare

Spazzola delicatamente dalla gengiva verso il dente, superficie per superficie, per cinque minuti.

4

Riporre

Sciacqua il bastoncino con acqua pulita e riponilo nella custodia, al riparo dal calore.



Gli errori da evitare

- Strofinare forte in orizzontale: procedi dalla gengiva verso il dente.
- Tenere una punta consumata: tagliala ogni giorno (capitolo 4).
- Lasciare il bastoncino all'aria o al sole: si secca e si indurisce.
- Sostituire il dentifricio con il bastoncino: vanno usati insieme.

CAPITOLO 4

04

Quando cambiare bastoncino

Un bastoncino di siwak si accorcia con il passare dei giorni: è normale, anzi è il segno che sta facendo il suo lavoro. Ecco il suo ciclo di vita.

G1
Rimuovi 1 cm di corteccia e forma lo spazzolino.

Ogni giorno
Taglia la punta consumata, forma un nuovo spazzolino.

~G10
Le fibre si consumano: passa al bastoncino successivo.

4 bastoncini
Circa sei settimane con il Kit.

I segnali che è ora di cambiarlo

- Le fibre restano schiacciate, anche dopo averle masticate.
- Il bastoncino diventa troppo corto per tenerlo comodamente.
- Il gusto pungente è scomparso.

Mantenerlo fresco

- Dopo l'uso, sciacqualo e riponilo nella custodia.
- Lontano dal calore e dal sole.
- Se si secca, immergi la punta in acqua, mai per più di 24 ore.



Perché i bastoncini freschi sono confezionati uno a uno

Un siwak lasciato a lungo all'aria si secca e diventa fragile. I nostri provengono da raccolti freschi e sono confezionati singolarmente per restare flessibili fino all'apertura. Aprine uno alla volta.

CAPITOLO 5

05

Seguire i tuoi progressi

Il riferimento migliore sei tu. Guarda il tuo sorriso allo specchio giorno dopo giorno: se i denti ti sembrano più bianchi, ci sei riuscito.

Il tuo specchio, ogni giorno

- Uno sguardo al mattino, dopo lo spazzolamento.
- Non giudicare da un giorno all'altro: i cambiamenti si notano nel giro di qualche settimana.
- Annota ciò che vedi nella casella «I miei appunti» del calendario.

Una foto, se vuoi

Scatta una foto ricordo il primo giorno e poi un'altra quando ne hai voglia, per esempio alla fine dei 28 giorni.

È solo per te. Le foto non riproducono sempre fedelmente il colore dei denti: fidati prima di tutto di quello che vedi.



Il segreto è la regolarità

Due spazzolamenti al giorno e cinque minuti di siwak, tutti i giorni. Il calendario alla pagina seguente ti aiuta a mantenere il ritmo: ogni casella spuntata è un passo in più.

Hai voglia di condividerlo?

Se sei contento del risultato, mandaci il tuo sorriso su WhatsApp al 07 60 81 04 10. Ci piace vederli.

Il tuo calendario di 28 giorni

Spunta ogni gesto, giorno dopo giorno. Attacca questa pagina vicino allo specchio.

☐ Mattina (3 min) ☐ Sera (3 min) ☐ Siwak (5 min)

	GIORNO 1	GIORNO 2	GIORNO 3	GIORNO 4	GIORNO 5	GIORNO 6	GIORNO 7
Settimana 1	**G1 · inizio** ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G2 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G3 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G4 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G5 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G6 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G7 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak
Settimana 2	G8 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G9 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G10 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G11 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G12 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G13 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G14 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak
Settimana 3	G15 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G16 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G17 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G18 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G19 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G20 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G21 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak
Settimana 4	G22 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G23 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G24 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G25 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G26 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	G27 ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak	**G28 · complimenti** ☐ mattina ☐ sera ☐ siwak

Cambio di bastoncino

Bastoncino 1: G1 · Bastoncino 2: verso G11 · Bastoncino 3: verso G21 · Bastoncino 4: verso G31

I miei appunti

CAPITOLO 7

07

Che cosa cambia con la regolarità

Tre semplici riferimenti per seguire i tuoi progressi. Ognuno avanza al proprio ritmo.

FIN DAL PRIMO SPAZZOLAMENTO

La sensazione di pulito è immediata

Lo spazzolamento aiuta a staccare i depositi recenti e lascia la bocca più pulita.

DOPO CIRCA DUE SETTIMANE

La luminosità inizia a vedersi

Più la routine è regolare, più le macchie si attenuano e il colore diventa uniforme.

DOPO 28 GIORNI E OLTRE

Mantieni l'abitudine

Il dentifricio e il siwak si completano per mantenere il risultato a lungo.

Le tue domande

Ho i denti sensibili. Posso seguire la routine?

La formula è senza perossido di idrogeno. Se i tuoi denti sono molto sensibili, inizia una volta al giorno per una settimana, poi passa a due.

Il siwak sostituisce il mio spazzolino?

No. Lo completa: il dentifricio al siwak al mattino e alla sera, il bastoncino durante la giornata.

E i bambini?

Dai 6 anni, una quantità grande come un pisello con un adulto accanto. Sotto i 6 anni chiedi al tuo dentista.

Che cosa succede dopo 28 giorni?

Il Kit dura circa sei settimane. Poi subentra la Ricarica Rituale: un dentifricio, quattro bastoncini, un NanoSpazzolino. Le macchie tornano con le abitudini; la routine le tiene lontane.

Una domanda che non trovi qui?

Scrivici su WhatsApp al 07 60 81 04 10 o a contact@siwaksmile.com. Siamo noi a leggere.

CAPITOLO 8

08

Hanno iniziato

Clienti che hanno seguito la routine e ci hanno inviato le loro foto.
Ogni risultato è individuale: dipende dalle macchie di partenza e dalla regolarità.



Anouar



Ilona



Adam

★★★★★

«Bevo 5 o 6 caffè al giorno, quindi non ti dico quanto è notevole il cambiamento»

Anouar · recensione su Trustpilot

★★★★★

«Bevevo molto caffè e i miei denti si erano ingialliti. Con il siwak e il dentifricio al siwak ho visto presto la differenza, sono più bianchi e puliti.»

Selyan Aoudia · recensione su Trustpilot

★★★★★

«Ho provato molti dentifrici di questo tipo, ma non pensavo che sarei rimasta così soddisfatta.»

Nare Keklik · recensione su Trustpilot

★★★★★

«Dentifricio molto buono, gusto fresco e molto gradevole»

Doha · recensione su Trustpilot

★★★★★ **4,8/5 su Trustpilot**

· più di 10.000 clienti

CAPITOLO 9

09

Inizia i tuoi 28 giorni

Tutto quello che serve per seguire questa guida è riunito in un’unica scatola.



Il Kit di 28 giorni

34,90 €

anziché 38,80 € acquistando separatamente

- Dentifricio al siwak da 75 ml, circa sei settimane
- 4 bastoncini di siwak freschi, circa dieci giorni ciascuno
- 2 custodie tascabili
- Il NanoSpazzolino Clean+, extra morbido
- La clessidra da 3 minuti

Inizio i miei 28 giorni

Solo il Kit · 6 settimane

34,90 €

Acquisto singolo.

Kit + 1 ricarica · 12 settimane

54,90 €

anziché 64,80 €

Per continuare senza interruzioni. 1 ricarica = 1 dentifricio, 4 bastoncini, 1 NanoSpazzolino.

IL PREZZO PIÙ BASSO

Il Rituale

29,90 €

poi 24,90 € ogni 6 settimane

Il Kit oggi, poi una ricarica ogni 6 settimane. Senza impegno, interrompi con un clic.

60 giorni soddisfatti o rimborsati

Non ti convince? Mandaci un messaggio, ti rimborsiamo e tieni il Kit. Sul tuo primo ordine.

Spedizione da Nizza

Entro 48 ore lavorative.

Prezzi in vigore a ottobre 2026.

Siwak

Smile, It's Sunnah

Grazie per la tua fiducia.

Una domanda, un dubbio, una foto da mostrarci?
Scrivici, siamo noi a leggere.

WhatsApp
07 60 81 04 10

E-mail
contact@siwaksmile.com

Instagram
@siwaksmile

Negozio
siwaksmile.com

Vedi il Kit di 28 giorni · 34,90 €

SIWAKSMILE SAS · sede a Parigi, preparazione e spedizione a Nizza