Siwak
Smile, It's Sunnah

DE SIWAKSMILE-GIDS

De *28-dagengids*

Stap voor stap je natuurlijke wit terugkrijgen: de routine, je siwakstokjes, wat de meeste vlekken veroorzaakt en hoe je je vooruitgang bijhoudt.

2 handelingen per dag **Kalender om af te vinken** **Je vooruitgang bijhouden**

AANGEBODEN DOOR SIWAKSMILE · SIWAKSMILE.COM



WELKOM

28 dagen om het verschil te zien

Koffie, thee en tabak laten vlekken achter op het oppervlak van je tanden. Ze verdwijnen niet in één dag, maar met een eenvoudige, regelmatige routine gaan ze weg. Deze gids geeft je die routine en een paar manieren om je vooruitgang te volgen.

Houd de gids bij de hand, druk de kalenderpagina af en vink elke dag af. De rest zie je in je spiegel.

Jamil en Maxene, medeoprichters van SiwakSmile

1 Waarom je tanden verkleuren en wat de meeste vlekken veroorzaakt p. 3

2 De methode in twee handelingen p. 4

✦ Het dossier: siwak, de tandenborstelboom p. 5

3 Je siwak goed gebruiken p. 6

4 Wanneer vervang je het stokje? p. 7

5 Je vooruitgang bijhouden p. 8

6 Je 28-dagenkalender p. 9

7 Wat regelmaat verandert, en je vragen p. 10

8 Zij zijn begonnen p. 11

9 Begin aan je 28 dagen p. 12

HOOFDSTUK 1

01

Waarom je tanden verkleuren

Het zijn vooral oppervlaktevlekken die een glimlach dof maken: pigmenten die dag na dag aan het glazuur blijven kleven. Daar werkt de routine op in.

Wat de routine verwijdert

- Oppervlaktevlekken door koffie, thee en tabak.
- Recente aanslag, vanaf de eerste poetsbeurten.
- Een doffe glimlach die met regelmaat zijn natuurlijke wit terugkrijgt.

Wat de routine niet belooft

- De natuurlijke kleur van het tandglazuur veranderen: geen onderzoek toont dat aan.
- Hetzelfde resultaat voor iedereen: het hangt af van je vlekken en je regelmaat.
- Een blijvend effect: met je gewoonten keren de vlekken terug.

Wat de meeste vlekken veroorzaakt

De vier belangrijkste oorzaken van oppervlaktevlekken. Je hoeft er niet mee te stoppen: de routine houdt vlekken op afstand.

Koffie
Het komt het vaakst voor. Een paar koppen per dag tellen snel op.

Thee
De pigmenten hechten aan het tandglazuur, kop na kop.

Tabak
Hardnekkige gele tot bruine vlekken.

Gekleurde dranken
Onder meer donkere frisdranken.

De tip van de dag: bewaar een siwakstokje in zijn etui en gebruik het vijf minuten na je koffie tussen de middag. Een onopvallende handeling als aanvulling op het poetsen ’s ochtends en ’s avonds.

HOOFDSTUK 2

02

De methode in twee handelingen

Geen ingewikkeld materiaal, geen bitje. Twee stappen die elkaar aanvullen: tandpasta met siwak ’s ochtends en ’s avonds, het stokje overdag.



’S OCHTENDS EN ’S AVONDS

3 minuten

De tandpasta met siwak

Doe een kleine hoeveelheid op de NanoBorstel en poets drie minuten lang alle kanten tot aan het tandvlees. Draai de zandloper om: die houdt de tijd voor je bij.

De vezels en silica van de siwak maken de vlekken los; PAP+, zonder waterstofperoxide, lost de resterende pigmenten op.



OVERDAG

5 minuten

Het siwakstokje

Een natuurlijke wortel van Salvadora persica die al eeuwen wordt gebruikt. De vezels reinigen tand voor tand, waar dan ook: op kantoor, in de auto, na een kop koffie.

Siwak vult poetsen met tandpasta aan. Het vervangt het niet.

Regelmaat

Elke dag is belangrijker dan lang achter elkaar. Daar is de kalender op pagina 9 voor.

Zachtheid

Poets zonder te drukken, met kleine bewegingen. De NanoBorstel is extra zacht.

Vooruitgang volgen

Je spiegel is genoeg. Een foto als herinnering als je wilt, pagina 8.

HET DOSSIER

Siwak, de tandenborstelboom

Een stukje wortel van Salvadora persica, een struik uit droge gebieden. Als je de punt schilt en erop kauwt, opent die zich tot een borsteltje. Van de Maghreb tot India gebruiken mensen het al eeuwen om hun tanden te poetsen.



Salvadora persica, prent van William Roxburgh, rond 1795 (publiek domein).



Geschild en gekauwd opent de punt zich tot een borsteltje.

Een korte kennismaking

BOTANISCHE NAAM	*Salvadora persica*
ANDERE NAMEN	Miswak, arak, ‘tandenborstelboom’. Peelu in Pakistan en India.
WAAR HIJ GROEIT	Van Noord- en Oost-Afrika tot het Arabisch Schiereiland, India en Pakistan.
GEBRUIKT DEEL	De wortel, gesneden tot een stokje van 15 tot 20 cm.
DE SMAAK	Houtachtig, wat pittig en peperig als hij vers is.
ONZE STOKJES	Vers geoogst in Pakistan en apart verpakt.

Wat er in het stokje zit

Plantaardige vezels

Ze vormen het borsteltje en maken aanslag los, tand voor tand.

Silica

Het schuurt licht en helpt oppervlaktevlekken weg te wrijven.

Zwavelverbindingen

Ze geven de pittige smaak. Hun werking op bacteriën wordt onderzocht.

Tannines, chloriden, fluoride

Aanwezig in kleine hoeveelheden. Het fluoride is niet genoeg: blijf tandpasta met fluoride gebruiken.

WAT DE STUDIES ZEGGEN

Een overzicht van 10 klinische onderzoeken (Ramli e.a., 2022): alleen verwijdert siwak tandplak even goed als een tandenborstel. Samen met poetsen werkt het beter dan de tandenborstel alleen.

EEN TRADITIE

In de islamitische traditie is tandenpoetsen met siwak een soenna. Daar komt ons motto vandaan: Smile, It’s *Sunnah*.

HOOFDSTUK 3

03

Je siwak goed gebruiken

Vier stappen, vijf minuten. De eerste keer voelt onwennig; na drie dagen doe je het vanzelf.

1

Voorbereiden

Haal aan één uiteinde ongeveer 1 cm van de bast weg.

2

Het borsteltje vormen

Kauw zacht op de punt tot de vezels uit elkaar gaan en een klein borsteltje vormen.

3

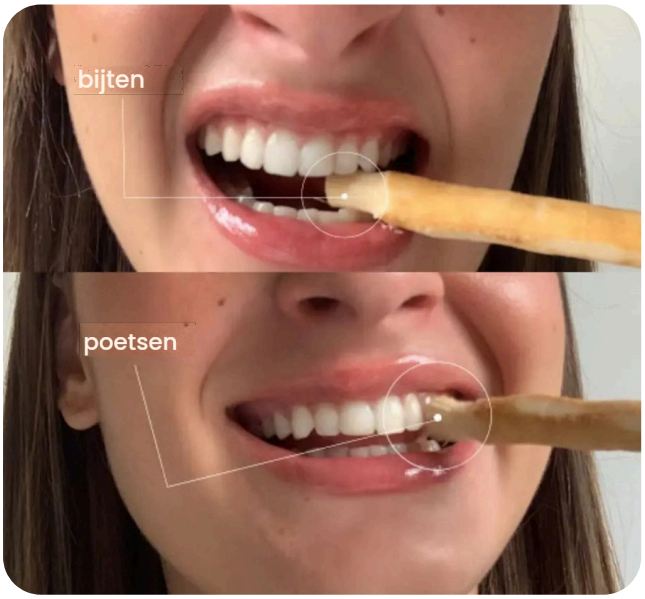
Poetsen

Poets vijf minuten lang zacht van het tandvlees naar de tand, kant voor kant.

4

Opbergen

Spoel het stokje af met schoon water en berg het op in het etui, uit de warmte.



Fouten om te vermijden

- Hard horizontaal schrobben: ga van het tandvlees naar de tand.
- Een versleten punt blijven gebruiken: snijd die dagelijks af (hoofdstuk 4).
- Het stokje aan de lucht of in de zon laten liggen: het droogt uit en wordt hard.
- De tandpasta door het stokje vervangen: ze horen bij elkaar.

HOOFDSTUK 4

04

Wanneer vervang je het stokje?

Een siwakstokje wordt met de dagen korter: dat is normaal en laat juist zien dat het werkt. Zo verloopt zijn levenscyclus.

D1
Haal 1 cm bast weg en vorm het borsteltje.

Elke dag
Snijd de versleten punt af, vorm een nieuw borsteltje.

~D10
De vezels slijten: stap over op het volgende stokje.

4 stokjes
Ongeveer zes weken met de kit.

Tekenen dat het tijd is voor een ander stokje

- De vezels blijven plat, ook nadat je erop hebt gekauwd.
- Het stokje wordt te kort om prettig vast te houden.
- De pittige smaak is verdwenen.

Vers houden

- Spoel het na gebruik af en berg het op in het etui.
- Uit de buurt van warmte en zonlicht.
- Is het stokje uitgedroogd, week de punt dan in water, nooit langer dan 24 uur.



Waarom verse stokjes afzonderlijk worden verpakt

Een siwakstokje dat lang aan de lucht ligt, droogt uit en wordt broos. Onze stokjes komen uit verse oogsten en worden afzonderlijk verpakt om soepel te blijven tot je ze opent. Open er één tegelijk.

HOOFDSTUK 5

05

Je vooruitgang bijhouden

Jij bent zelf het beste ijkpunt. Kijk tijdens de volgende dagen naar je glimlach in de spiegel: lijken je tanden witter, dan is het gelukt.

Je spiegel, elke dag

- Kijk er ’s ochtends na het poetsen even in.
- Oordeel niet van dag tot dag: veranderingen vallen over een paar weken op.
- Schrijf wat je ziet in het vak ‘Mijn notities’ van de kalender.

Een foto, als je wilt

Maak op de eerste dag een foto als herinnering en daarna nog één als je daar zin in hebt, bijvoorbeeld na de 28 dagen.

Het is alleen voor jezelf. De kleur van je tanden komt op een foto niet altijd getrouw over: ga vooral af op wat je ziet.



Het geheim is regelmaat

Twee keer per dag poetsen en vijf minuten siwak, elke dag. De kalender op de volgende pagina helpt je het ritme vol te houden: elk vinkje is weer een stap.

Wil je het delen?

Ben je blij met het resultaat? Stuur ons je glimlach op WhatsApp via 07 60 81 04 10. We zien ze heel graag.

Je 28-dagenkalender

Vink elke handeling af, dag na dag. Plak deze pagina bij je spiegel.

☐ Ochtend (3 min) ☐ Avond (3 min) ☐ Siwak (5 min)

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Week 1	**D1 · start** ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D2 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D3 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D4 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D5 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D6 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D7 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak
Week 2	D8 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D9 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D10 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D11 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D12 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D13 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D14 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak
Week 3	D15 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D16 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D17 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D18 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D19 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D20 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D21 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak
Week 4	D22 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D23 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D24 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D25 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D26 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	D27 ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak	**D28 · goed gedaan** ☐ ochtend ☐ avond ☐ siwak

Stokje vervangen

Stokje 1: D1 · Stokje 2: rond D11 · Stokje 3: rond D21 · Stokje 4: rond D31

Mijn notities

HOOFDSTUK 7

07

Wat regelmaat verandert

Drie eenvoudige punten om je vooruitgang te volgen. Iedereen gaat in zijn eigen tempo.

VANAF DE EERSTE POETSBEURT

Je voelt meteen dat je tanden schoon zijn

Door te poetsen komt recente aanslag los en voelt je mond schoner aan.

NA ONGEVEER TWEE WEKEN

De glans begint zichtbaar te worden

Hoe regelmatiger je de routine volgt, hoe meer de vlekken vervagen en hoe gelijkmatiger de kleur wordt.

NA 28 DAGEN EN DAARNA

Houd de gewoonte vol

Tandpasta en siwak vullen elkaar aan om het resultaat op lange termijn te behouden.

Je vragen

Mijn tanden zijn gevoelig. Kan ik de routine volgen?

De formule bevat geen waterstofperoxide. Zijn je tanden erg gevoelig, begin dan een week lang met één keer per dag en ga daarna over op twee keer.

Vervangt siwak mijn tandenborstel?

Nee. Het vult je tandenborstel aan: tandpasta met siwak ’s ochtends en ’s avonds, het stokje overdag.

En kinderen?

Vanaf 6 jaar: een hoeveelheid ter grootte van een erwt, met een volwassene erbij. Vraag bij kinderen jonger dan 6 jaar advies aan je tandarts.

Wat gebeurt er na 28 dagen?

De kit gaat ongeveer zes weken mee. Daarna neemt de Ritueelnavulling het over: één tandpasta, vier stokjes en een NanoBorstel. Vlekken komen terug met je gewoonten; de routine houdt ze op afstand.

Een vraag die hier niet staat?

Schrijf ons op WhatsApp via 07 60 81 04 10 of mail naar contact@siwaksmile.com. We lezen je bericht zelf.

HOOFDSTUK 8

08

Zij zijn begonnen

Klanten die de routine hebben gevolgd en ons hun foto's hebben gestuurd. Elk resultaat is persoonlijk: het hangt af van de oorspronkelijke vlekken en de regelmaat.



Anouar



Ilona



Adam

★★★★★

'Ik drink 5 tot 6 koppen koffie per dag, dus ik hoef je niet te vertellen hoe opmerkelijk de verandering is'

Anouar · review op Trustpilot

★★★★★

'Ik dronk veel koffie en mijn tanden waren geel geworden. Met siwak en tandpasta met siwak zag ik snel verschil, ze zijn witter en schoner.'

Selyan Aoudia · review op Trustpilot

★★★★★

'Ik heb veel van dit soort tandpasta's geprobeerd, maar ik dacht niet dat ik zo tevreden zou zijn.'

Nare Keklik · review op Trustpilot

★★★★★

'Heel goede tandpasta, frisse en erg aangename smaak'

Doha · review op Trustpilot

★★★★★ **4,8/5 op Trustpilot**

· meer dan 10.000 klanten

HOOFDSTUK 9

09

Begin aan je 28 dagen

Alles wat je nodig hebt om deze gids te volgen, zit in één doos.



De 28-dagenkit

34,90 €

in plaats van € 38,80 bij losse aankoop

- 75 ml tandpasta met siwak, ongeveer zes weken
- 4 verse siwakstokjes, elk ongeveer tien dagen
- 2 pocketetuis
- De NanoBorstel Clean+, extra zacht
- De zandloper van 3 minuten

Ik begin aan mijn 28 dagen

Alleen de kit · 6 weken

34,90 €

Eenmalige aankoop.

Kit + 1 navulling · 12 weken

54,90 €

in plaats van € 64,80

Om zonder onderbreking door te gaan. 1 navulling = 1 tandpasta, 4 stokjes, 1 NanoBorstel.

DE LAAGSTE PRIJS

Het ritueel

29,90 €

daarna € 24,90 om de 6 weken

Vandaag de kit, daarna om de 6 weken een navulling. Zonder verplichtingen, stop met één klik.

60 dagen tevreden of je geld terug

Niet overtuigd? Stuur ons een bericht, dan krijg je je geld terug en mag je de kit houden. Bij je eerste bestelling.

Verzonden vanuit Nice

Binnen 48 werkuren.

Prijzen zoals die in oktober 2026 golden.

Siwak

Smile, It's Sunnah

Bedankt voor je vertrouwen.

Een vraag, twijfel of een foto die je ons wilt laten zien?
Schrijf ons, we lezen je bericht zelf.

WhatsApp
07 60 81 04 10

E-mail
contact@siwaksmile.com

Instagram
@siwaksmile

Winkel
siwaksmile.com

Bekijk de 28-dagenkit · € 34,90

SIWAKSMILE SAS · zetel in Parijs, voorbereiding en verzending in Nice