Siwak
Smile, It's Sunnah

O GUIA SIWAKSMILE

O guia de *28 dias*

Recuperar o teu branco natural, passo a passo: a rotina, os teus bastões de siwak, o que mancha mais e como acompanhar os teus progressos.

2 gestos por dia · **Calendário para assinalar** · **Acompanha os teus progressos**

OFERECIDO PELA SIWAKSMILE · SIWAKSMILE.COM



BOAS-VINDAS

28 dias para ver a diferença

O café, o chá e o tabaco deixam manchas à superfície dos dentes.
Não desaparecem num dia, mas saem com uma rotina simples e regular. Este guia dá-te essa rotina e algumas referências para acompanhares os teus progressos.

Tem o guia à mão, imprime a página do calendário e assinala todos os dias. O resto verás no espelho.

Jamil e Maxene, cofundadores da SiwakSmile

1 Porque é que os dentes mancham e o que os mancha mais p. 3

2 O método em dois gestos p. 4

✦ O dossiê: o siwak, a árvore escova de dentes p. 5

3 Usar bem o teu siwak p. 6

4 Quando mudar de bastão p. 7

5 Acompanhar os teus progressos p. 8

6 O teu calendário de 28 dias p. 9

7 O que muda com a regularidade e as tuas perguntas p. 10

8 Eles começaram p. 11

9 Começa os teus 28 dias p. 12

CAPÍTULO 1

01

Porque é que os teus dentes mancham

O que tira o brilho ao sorriso são sobretudo as manchas superficiais: pigmentos que se agarram ao esmalte, dia após dia. É sobre elas que atua a rotina.

O que a rotina remove

- As manchas superficiais deixadas pelo café, pelo chá e pelo tabaco.
- Os depósitos recentes, desde as primeiras escovagens.
- Um sorriso baço que recupera o seu branco natural com regularidade.

O que não promete

- Mudar a cor natural do esmalte: nenhum estudo o demonstra.
- O mesmo resultado para todos: depende das tuas manchas e da tua regularidade.
- Um efeito definitivo: as manchas regressam com os hábitos.

O que mancha mais

As quatro principais fontes de manchas superficiais. Não tens de deixar: a rotina mantém as manchas à distância.

Café

O mais comum. Várias chávenas por dia acumulam-se depressa.

Chá

Os seus pigmentos fixam-se ao esmalte, chávena após chávena.

Tabaco

Manchas persistentes, do amarelo ao castanho.

Bebidas com cor

Entre outras, os refrigerantes escuros.

A dica do dia: guarda um pau de siwak no estojo e usa-o cinco minutos depois do café do almoço. Um gesto discreto que se acrescenta à escovagem de manhã e à noite.

CAPÍTULO 2

02

O método em dois gestos

Sem equipamento complicado, sem moldeira. Dois gestos que se complementam: pasta de dentes com siwak de manhã e à noite e o pau durante o dia.



DE MANHÃ E À NOITE

3 minutos

A pasta de dentes com siwak

Põe uma pequena quantidade na NanoEscova e escova durante três minutos todas as faces, até às gengivas. Vira a ampulheta: conta o tempo por ti.

As fibras e a sílica do siwak desprendem as manchas; o PAP+, sem peróxido de hidrogénio, dissolve os pigmentos que ficam.



DURANTE O DIA

5 minutos

O pau de siwak

Uma raiz natural de Salvadora persica, usada há séculos. As fibras limpam dente a dente, onde quer que estejas: no escritório, no carro, depois de um café.

O siwak complementa a escovagem com pasta de dentes. Não a substitui.

Regularidade

Todos os dias conta mais do que durante muito tempo. O calendário da página 9 serve para isso.

Suavidade

Escova sem pressionar, com movimentos pequenos. A NanoEscova é extrassuave.

Acompanhamento

O teu espelho basta. Uma fotografia de recordação, se quiseres, na página 8.

O DOSSIÊ

O siwak, a árvore escova de dentes

Um pedaço de raiz de Salvadora persica, um arbusto de regiões secas. Depois de descascada e mastigada, a ponta abre-se numa pequena escova. É usada para escovar os dentes há séculos, do Magrebe até à Índia.



Salvadora persica, prancha de William Roxburgh, cerca de 1795 (domínio público).



Descascada e mastigada, a ponta abre-se em escova.

O seu bilhete de identidade

NOME BOTÂNICO	*Salvadora persica*
OUTROS NOMES	Miswak, arak, «árvore escova de dentes». Peelu no Paquistão e na Índia.
ONDE CRESCE	Do Norte e do Leste de África à Península Arábica, à Índia e ao Paquistão.
PARTE UTILIZADA	A raiz, cortada em paus de 15 a 20 cm.
O SEU SABOR	Amadeirado, um pouco picante e apimentado quando está fresco.
OS NOSSOS PAUS	De colheita fresca no Paquistão, embalados um a um.

O que contém o pau

Fibras vegetais

Formam a escova e desprendem os depósitos, dente a dente.

Sílica

Ligeiramente abrasiva, ajuda a esfregar as manchas superficiais.

Compostos de enxofre

Dão o sabor picante. São estudados pela sua ação nas bactérias.

Taninos, cloretos, flúor

Presentes em pequenas quantidades. O flúor não chega: continua a usar pasta de dentes fluoretada.

O QUE DIZEM OS ESTUDOS

Uma síntese de 10 ensaios clínicos (Ramli et al., 2022): por si só, o siwak remove a placa tão bem como uma escova de dentes. Em complemento da escovagem, o resultado é melhor do que com a escova sozinha.

UMA TRADIÇÃO

Na tradição muçulmana, escovar os dentes com siwak é uma suna. É a história por trás do nosso lema: Smile, It's *Sunnah*.

CAPÍTULO 3

03

Usar bem o teu siwak

Quatro passos, cinco minutos. A primeira vez parece estranha; ao fim de três dias é um reflexo.

1

Preparar

Retira cerca de 1 cm de casca numa das extremidades.

2

Formar a escova

Mastiga suavemente a ponta até as fibras se abrirem numa pequena escova.

3

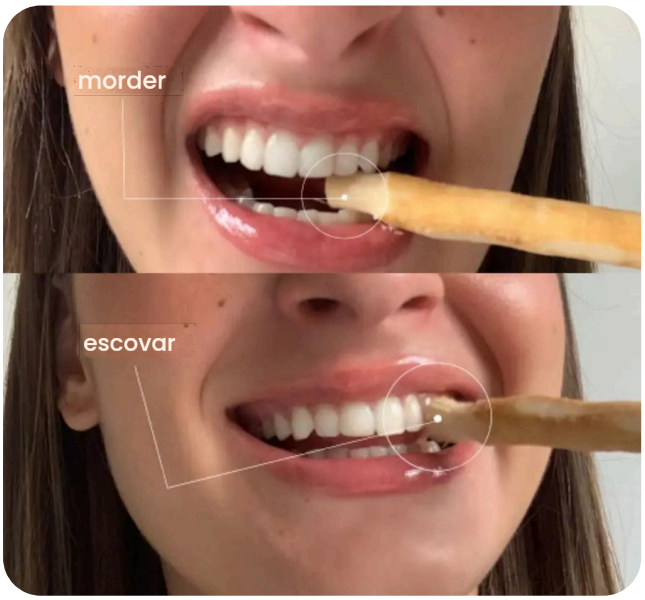
Escovar

Escova suavemente da gengiva para o dente, face a face, durante cinco minutos.

4

Guardar

Passa o pau por água limpa e guarda-o no estojo, protegido do calor.



Erros a evitar

- Esfregar com força na horizontal: vai da gengiva para o dente.
- Manter uma ponta gasta: corta-a todos os dias (capítulo 4).
- Deixar o pau ao ar ou ao sol: seca e endurece.
- Substituir a pasta pelo pau: ambos se complementam.

CAPÍTULO 4

04

Quando mudar de bastão

Um pau de siwak fica mais curto com o passar dos dias: é normal e até é sinal de que está a fazer o seu trabalho. Eis o seu ciclo de vida.

D1
Retira 1 cm de casca e forma a escova.

Todos os dias
Corta a ponta gasta, forma uma nova escova.

~D10
As fibras ficam gastas: passa para o pau seguinte.

4 paus
Cerca de seis semanas com o Kit.

Os sinais de que é preciso trocar

- As fibras continuam esmagadas, mesmo depois de as mastigares.
- O pau fica demasiado curto para o segurares confortavelmente.
- O sabor picante desapareceu.

Mantê-lo fresco

- Depois de usar, passa-o por água e guarda-o no estojo.
- Longe do calor e do sol.
- Se secar, mergulha a ponta em água, nunca por mais de 24 horas.



Porque é que os paus frescos são embalados um a um

Um siwak que ficou muito tempo ao ar seca e torna-se quebradiço. Os nossos vêm de colheitas frescas e são embalados individualmente para se manterem flexíveis até à abertura. Abre um de cada vez.

CAPÍTULO 5

05

Acompanhar os teus progressos

A melhor referência és tu. Olha para o teu sorriso ao espelho ao longo dos dias: se os dentes te parecerem mais brancos, conseguiste.

O teu espelho, todos os dias

- Uma olhadela de manhã, depois da escovagem.
- Não avalies de um dia para o outro: as mudanças notam-se ao longo de algumas semanas.
- Escreve o que vês no quadro «As minhas notas» do calendário.

Uma fotografia, se quiseres

Tira uma fotografia de recordação no primeiro dia e outra quando te apetecer, por exemplo no fim dos 28 dias.

É só para ti. As cores dos dentes nem sempre ficam fiéis nas fotografias: confia primeiro no que vês.



O segredo é a regularidade

Duas escovagens por dia e cinco minutos de siwak, todos os dias. O calendário da página seguinte ajuda-te a manter o ritmo: cada quadrado assinalado é mais um passo.

Queres partilhar?

Se estás contente com o resultado, envia-nos o teu sorriso por WhatsApp para 07 60 81 04 10. Adoramos vê-los.

O teu calendário de 28 dias

Assinala cada gesto, dia após dia. Cola esta página perto do teu espelho.

☐ Manhã (3 min) ☐ Noite (3 min) ☐ Siwak (5 min)

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

Troca de pau

Pau 1: D1 · Pau 2: por volta do D11 · Pau 3: por volta do D21 · Pau 4: por volta do D31

As minhas notas

CAPÍTULO 7

07

O que muda com a regularidade

Três referências simples para acompanhares os teus progressos. Cada pessoa avança ao seu ritmo.

LOGO NA PRIMEIRA ESCOVAGEM

A sensação de limpeza é imediata

A escovagem ajuda a desprender os depósitos recentes e deixa a boca mais limpa.

POR VOLTA DE DUAS SEMANAS

O brilho começa a notar-se

Quanto mais regular for a rotina, mais as manchas desaparecem e mais uniforme fica o tom.

DEPOIS DE 28 DIAS E DAÍ EM DIANTE

Mantém o hábito

A pasta de dentes e o siwak complementam-se para preservar o resultado a longo prazo.

As tuas perguntas

Os meus dentes são sensíveis. Posso seguir a rotina?

A fórmula não contém peróxido de hidrogénio. Se os teus dentes forem muito sensíveis, começa uma vez por dia durante uma semana e depois passa a duas vezes.

O siwak substitui a minha escova de dentes?

Não. Complementa-a: pasta de dentes com siwak de manhã e à noite, o pau durante o dia.

E as crianças?

A partir dos 6 anos, uma quantidade do tamanho de uma ervilha, com um adulto ao lado. Abaixo dos 6 anos, pergunta ao teu dentista.

O que acontece depois de 28 dias?

O Kit dura cerca de seis semanas. Depois, entra a Recarga Ritual: uma pasta de dentes, quatro paus e uma NanoEscova. As manchas voltam com os hábitos; a rotina mantém-nas à distância.

Tens uma pergunta que não está aqui?

Escreve-nos pelo WhatsApp para 07 60 81 04 10 ou para contact@siwaksmile.com. Somos nós que lemos.

CAPÍTULO 8

08

Eles começaram

Clientes que seguiram a rotina e nos enviaram as suas fotografias.
Cada resultado é individual: depende das manchas iniciais e da regularidade.



Anouar



Ilona



Adam

★★★★★

«Bebo 5 a 6 cafés por dia, por isso nem te conto como a mudança é notável»

Anouar · avaliação na Trustpilot

★★★★★

«Bebia muito café e os meus dentes tinham amarelecido. Com o siwak e a pasta de dentes com siwak, vi depressa a diferença: estão mais brancos e limpos.»

Selyan Aoudia · avaliação na Trustpilot

★★★★★

«Experimentei muitas pastas de dentes deste género, mas não pensei que ficasse tão satisfeita.»

Nare Keklik · avaliação na Trustpilot

★★★★★

«Pasta de dentes muito boa, sabor fresco e muito agradável»

Doha · avaliação na Trustpilot

★★★★★ **4,8/5 na Trustpilot**

· mais de 10 000 clientes

CAPÍTULO 9

09

Começa os teus 28 dias

Tudo o que precisas para seguir este guia está reunido numa só caixa.



O Kit de 28 dias

34,90 €

em vez de 38,80 € em separado

- Pasta de dentes com siwak de 75 ml, cerca de seis semanas
- 4 paus de siwak frescos, cerca de dez dias cada um
- 2 estojos de bolso
- A NanoEscova Clean+, extrassuave
- A ampulheta de 3 minutos

Começo os meus 28 dias

Só o Kit · 6 semanas

34,90 €

Compra única.

Kit + 1 recarga · 12 semanas

54,90 €

em vez de 64,80 €

Para continuar sem interrupções. 1 recarga = 1 pasta de dentes, 4 paus, 1 NanoEscova.

O PREÇO MAIS BAIXO

O Ritual

29,90 €

depois, 24,90 € a cada 6 semanas

O Kit hoje, depois uma recarga a cada 6 semanas. Sem compromisso, cancela com um clique.

60 dias de satisfação ou reembolso

Não te convenceu? Envia-nos uma mensagem, devolvemos-te o dinheiro e ficas com o Kit. Na tua primeira encomenda.

Expedido de Nice

Em 48 horas úteis.

Preços em vigor em outubro de 2026.

Siwak

Smile, It's Sunnah

Obrigado pela tua confiança.

Uma pergunta, uma dúvida, uma fotografia para nos mostrares?
Escreve-nos, somos nós que lemos.

WhatsApp
07 60 81 04 10

E-mail
contact@siwaksmile.com

Instagram
@siwaksmile

Loja
siwaksmile.com

Ver o Kit de 28 dias · 34,90 €

SIWAKSMILE SAS · sede em Paris, preparação e expedição em Nice