



ar ôl Triniaethau Deintyddol

Ôl-ofal:

- Efallai y byddwch chi'n profi poen, anghysur, neu chwydd dros yr ychydig ddyddiau nesaf – cymerwch eich meddyginiaeth lleddfu poen yn rheolaidd am y 24-48 awr nesaf, ac yna yn ôl yr angen.
- Gallwch boeri unrhyw waed yn ysgafn i mewn i hances bapur glân – PEIDIWCH â rinsio'ch ceg am weddill y dydd.
- Cyn belled â bod y gwaedu wedi stopio, dechreuwch olchi'ch ceg y diwrnod ar ôl eich llawdriniaeth.
- Dylech rinsio 4 gwaith y dydd am 7 diwrnod.
- Daliwch y rinsiad cynnes yn eich ceg nes ei fod wedi oeri ac yna poerwch allan.
- Ailadroddwch – peidiwch â rinsio'n egnïol.
- Parhewch i lanhau eich dannedd fel arfer.

Rysâit rinsio ceg: 1 llwy de o halen bwrdd mewn gwydr o ddŵr cynnes.

Cau Clwyfau:

Pwythau hydawdd: mae'r rhain yn hydoddi mewn 1-3 wythnos.

Pwythau anhydawdd: Mae angen tynnu'r rhain yn yr Ysbyty Deintyddol - rhoddir gwybodaeth i chi.

Pethau i'w hosgoi:

- Peidiwch â brathu rhannau dideimlad eich ceg.
- Peidiwch â chymryd aspirin (oni bai bod y meddyg yn cyngori fel arall).
- Bwyd a diodydd poeth, caled neu sbeislyd iawn – am o leiaf 1-2 ddiwrnod.
- Alcohol – mae'n adweithio â meddyginiaethau a gall achosi gwaedu.
- Smygu am o leiaf wythnos/nes bod eich ceg wedi gwella.
- Chwaraeon cyswllt am 1 wythnos i leihau'r risg o waedu.

Cysylltwch â'r tîm llawfeddygaeth y geg, yr Hwb Llawfeddygol neu'ch Meddyg Teulu os oes gennych:

- Dwymyn.
- Cyfog/chwydu.
- Cynnydd amlwg mewn chwydd/poen.
- Poen gyda blas drwg yn eich ceg.
- Byddwch yn cael anawsterau wrth basio wrin neu agor eich coluddion ar ôl eich anesthetig.
- Unrhyw gwestiynau/pryderon am eich llawdriniaeth.

Os bydd gwaedu'n digwydd, rholiwch swab rhwyllen glân i siâp selsig, rhowch ef dros yr ardal a brathwch yn ysgafn am 30 munud ar eich eistedd – PEIDIWCH Â GORWEDD I LAWR.

Ffoniwch y tîm llawfeddygaeth y geg/ewch i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys os oes gennych:

- Waedu sy'n para ar ôl 20 munud o bwysau.
- Gwaedu parhaus ar ôl 72 awr ar ôl llawdriniaeth.
- Poen difrifol neu sy'n gwaethygu.

Gwybodaeth ychwanegol:

<https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/wisdom-tooth-removal/>

<https://www.baos.org.uk/for-patients/#patient>

Rhifau cyswllt allweddol:

Ysbyty Deintyddol y Brifysgol:

Dydd Llun i Ddydd Gwener 9am - 5pm - **02921 842416**

Ar ôl 5pm neu ar benwythnosau/gwyliau banc - Ffoniwch switsfwrdd yr ysbyty ar **02920 747747** a gofynnwch am y '**Deintydd Llawfeddygaeth y Geg ar-alwad preswyl**'

Hwb Llawfeddygol (Dydd Llun – Dydd Gwener 7 am – 7pm):

02921 826510 neu **02921 826348**

Eich Meddyg Teulu neu 111