

MAE IECHYD Y GEG YN BWYSIG

GWÊN IACH AM OES

Nid yw ceg lân ac iach yn amddiffyn eich dannedd yn unig; mae'n eich helpu i deimlo'n hyderus, yn gyfforddus, ac yn rhydd o boen bob dydd.

Dyma sut allwch chi wneud gwahaniaeth go iawn:



- 1. Brwsiwch eich dannedd y peth olaf cyn mynd i'r gwely ac unwaith eto yn ystod y dydd gan ddefnyddio past dannedd fflworid. Ar ôl brwsio, poerwch, does dim angen rinsio. Mae hyn yn cadw'r fflworid i weithio'n hirach.*



2. Ni all brwsys dannedd gyrraedd pobman. Mae glanhau rhwng eich dannedd yn tynnu plac sy'n achosi problemau a thyllau yn y deintgig. Rhowch gynnig ar fflos neu frwsys rhwng y dannedd i gadw'r ardaloedd anodd eu cyrraedd yn lân.

3. Cadwch ddioddydd pefriog ac asidig ar gyfer amseroedd bwyd yn hytrach na'u sipian drwy gydol y dydd. Yn ogystal, mae deiet cytbwys yn bwysig, ond ceisiwch gyfyngu ffrwythau i amseroedd prydau bwyd. Mae hyn yn rhoi cyfle i'ch dannedd adfer ac mae'n lleihau difrod.

4. Newidiwch i ddŵr plaen neu ddŵr pefriog heb flas rhwng prydau bwyd. Mae'n torri syched heb niweidio'ch dannedd.

5. Dewiswch de neu goffi heb siwgr. Mae hwn yn ddewis mwy diogel bob dydd.

Argymhellir cyngor pellach wedi'i deilwra gan weithiwr gofal iechyd y geg proffesiynol

Dechreuwch

heddiw, byddw

chi'n

ddiolchgar yn y

dyfodol

Am ragor o wybodaeth

<https://www.gov.uk/government/publications/delivering-better-oral-health-an-evidence-based-toolkit-for-prevention>

• To register with a Dentist in Wales visit:

<https://www.gov.wales/finding-nhs-dentist-wales-easier-new-digital-portal>

