

Beth i'w wneud ar ôl cael tynnu dant



Beth i'w wneud ar ôl cael tynnu dant

Mae'n rhaid i chi edrych ar eich ôl eich hun yn ofalus pan fyddwch wedi cael tynnu dant, fel gydag unrhyw lawdriniaeth arall, er mwyn cyflymu'r amser gwella ac osgoi haint*. Dyma i chi gyngor i'ch helpu i wybod beth i'w ddisgwyl a beth i'w wneud wrth i'ch ceg wella.

Cyngor cyffredinol

- Am y 24 awr gyntaf, peidiwch ag yfed alcohol, bwyta bwyd poeth nac amharu ar y ceulad* a fydd wedi cronni yn lle'r oedd y dant, gan y gallai hynny achosi i'r soced ddechrau gwaedu eto. Peidiwch ag ysmegu chwaith, a dylech osgoi unrhyw ymarfer egnïol am weddill y diwrnod.
- Peidiwch â golchi'ch ceg am chwe awr ar ôl cael tynnu'r dant.
- Ar ôl chwe awr, golchwch eich ceg yn bwylllog efo dŵr cynnes â halen er mwyn cadw'r soced yn lân. Parhewch i wneud hynny ar ôl prydau bwyd a chyn mynd i'r gwely am hyd at wythnos ar ôl cael tynnu'r dant. Defnyddiwch hanner llond llwy de o halen mewn gwydraid o ddŵr cynnes sydd heb fod yn rhy boeth.
- Glanhewch eich dannedd â phast dannedd fel yr ydych yn ei wneud fel arfer er mwyn cadw'r geg i gyd yn lân ond cymerwch ofal wrth lanhau o gwmpas lle'r oedd y dant.
- Os ydych chi'n teimlo tameidiau bach o asgwrn yn ymwithio allan o'r soced, peidiwch â phoeni – mae hynny'n beth cyffredin.
- Mae ychydig o chwydd neu anesmwythyd* hefyd yn gyffredin yn ystod y ddau neu dri diwrnod cyntaf.
- Cymerwch dabledi lladd poen os oes eu hangen arnoch (fel y byddech yn eu cymryd at gur yn eich pen). Gofynnwch i'ch deintydd am gyngor os nad ydych chi'n siŵr pa fath o dabledi i'w cymryd.

Os nad ydi'r gwaedu'n stopio:

- Efallai y bydd eich deintydd wedi rhoi ychydig bach o rwyllen* i chi rhag ofn i hynny ddigwydd. Os ddim, gwna hances boced gotwm lân y tro, ond nid hances bapur.
- Rholiwch ychydig o badiâu bychain, cadarn yn mesur tuag un centimetr wrth dri chentimetr – digon i ffitio dros y soced.
- Daliwch i eistedd yn syth a chael gwared ag unrhyw geuladau o waed o amgylch y soced yn araf deg efo'r rhwyllen neu'r hances boced.
- Rhowch bad ar draws y soced o ochr y tafod at y foch a brathwch yn dynn arno am 10 i 15 munud.
- Tynnwch y pad ac edrychwch i weld a ydi'r gwaedu wedi stopio. Os nad ydi o, defnyddiwch bad glân. Os bydd y soced yn dal i waedu, cysylltwch â'ch deintydd.

Ambell waith, ar ôl cael tynnu'ch dant, mae'r ceulad gwaed yn y soced yn gallu chwalu, gan adael twll gwag, poenus ar ei ôl yn y gorchfan*. Dyma beth a elwir yn 'soced sych'. Os ydi'r soced yn troi'n boenus ddiwrnod neu ddau ar ôl cael tynnu'r dant, dyna ydi'r rheswm fel arfer. Os ydi hynny'n digwydd, dylech fynd yn ôl at eich deintydd i gael glanhau'r briw a'i lenwi â dresin; bydd hyn yn lleddfu'r boen ac yn lleihau'r perygl o gael haint.

Os dilynwch chi'r canllawiau hyn, dylai'ch ceg wella'n naturiol, heb gael ei heintio*. Ond os oes unrhyw beth yn eich ceg yn eich poeni, ffoniwch y ddeintyddfa am gyngor.

GEIRFA: **anesmwythyd** = *discomfort*; **ceulad** = *coagulation*; **gorchfan(nau)** – 'gym(s)' ar lafar = *gum(s)*; **haint** = *infection*; **heintio** = *to infect*; **rhwyllen** = *gauze*