

Aroglau drwg ar y gwynt



Beth mae hynny'n ei olygu?

Achosir aroglau drwg ar y gwynt gan amlaf gan facteria yn y geg ac nid yw fel arfer yn arwydd o iechyd gwael yn gyffredinol.

Gall clefyd y gorchfan* achosi aroglau drwg ar y gwynt. Ond gellwch ddal i fod ag aroglau drwg ar eich gwynt a chithau â hylendid geneuol* da a dannedd a gorchfannau iach. Mae'r aroglau drwg, felly, yn dod, gan amlaf, o gefn y tafod. Mae'n cryfhau wrth i chi siarad, fel y mae'ch ceg yn mynd yn sychach.

Mae'r rhan fwyaf o oedolion ag aroglau drwg ar eu gwynt o bryd i'w gilydd; efallai fod un rhan o bedair y boblogaeth yn dioddef ohono'n rheolaidd. Os ydych yn poeni bod aroglau drwg ar eich gwynt, siaradwch â'ch deintydd. Bydd eich deintydd yn:

- gallu dweud a oes gynnwch chi broblem go iawn gydag aroglau drwg ar eich gwynt.
- gallu darganfod pa fath o broblem sydd gynnwch chi a'ch helpu i ddelio â hi.

Beth all fy neintydd i ei wneud?

Gwnewch yn siŵr, cyn i chi weld eich deintydd, nad ydych chi wedi gwneud unrhyw beth i guddio'r aroglau arferol ar eich gwynt. Peidiwch ag ysmegu, cnoi gwm na defnyddio cegolch*, ac fe ddylech osgoi unrhyw fath o bersawr; peidiwch â glanhau eich dannedd yn union cyn eich apwyntiad.

Mae'n bosib y bydd eich deintydd yn defnyddio llwy blastig i grafu cefn eich tafod yn ysgafn a rhoi prawf ar yr arogl. Mae offer hefyd sy'n mesur cyfansoddion sylffwr* yn y geg neu chwydd o amgylch y gorchfannau.

Mae hylendid geneuol da fel arfer yn ateb problem aroglau drwg ar y gwynt. Mae digennu a llathru* gan eich deintydd neu'ch hylenydd* yn ei gwneud hi'n haws i chi gadw'ch ceg yn lân gartref.

Beth alla' i fy hun ei wneud?

- Brwsiwch eich dannedd yn drwyadl ddwywaith y diwrnod gyda phast dannedd fflworid.
- Defnyddiwch fflos neu gymorthyddion hylendid* eraill os ydi'ch deintydd neu'ch hylenydd yn eu hargymell. Gellwch brofi a oes aroglau drwg ar eich gwynt drwy arogl'r fflos ar ôl ei ddefnyddio. Os oes arogl o ran arbennig o'r geg, glanhewch y rhan honno o'r geg gyda gofâl arbennig.
- Brwsiwch eich tafod yn ysgafn os yw'n haenog* iawn. Gellwch brynu crafwr-tafod* plastig arbennig gan fferylllydd.

Mi fydd eich ceg yn arogl'i llai os yw'n llaith. Mi fydd cnoi gwm-cnoi di-siwgr yn helpu gydag aroglau drwg ar y gwynt drwy gynyddu llif y poer. Gellwch fod â cheg sych oherwydd eich bod chi'n anadlu gyda'ch ceg yn agored neu am eich bod yn cymryd rhyw feddyginiaethau arbennig.

Os ydych yn ysmegu, ceisiwch roi'r gorau iddi. Yn ogystal â gwneud i'ch gwynt arogl'i'n well, mae rhoi'r gorau i ysmegu yn cadw'ch ceg a'ch gorchfannau'n iach, ac mi fydd o fudd i'ch iechyd yn gyffredinol.

GEIRFA: cegolch = mouthwash; clefyd y gorchfan = gum disease; crafwr-tafod = tongue scraper; cyfansoddion swllfwr = sulphur compounds; cymorthyddion hylendid = hygiene aids; digennu a llathru = to scale and polish; gorchfan(nau) – 'gym(s)' ar lafar = gum(s); haenog = coated; hylendid geneuol = oral hygiene; hylenydd = hygienist