

Pam y mae angen i chi frwsio eich dannedd

Mae brwsio dannedd yn helpu i atal pydredd*

Mae plac deintyddol yn sylwedd meddal, gludiog sy'n cronni ar eich dannedd. Mae'r rhan fwyaf ohono wedi cael ei wneud o facteria, sydd yn bwydo ar siwgr o fwyd a diod, gan gynhyrchu asid fel cynnyrch gwastraff. Mae'r asidau'n ymosod ar y dannedd wrth doddi'r mwynau* ar arwyneb y dant. Pe bai hynny'n digwydd yn rhy aml, byddai'r dannedd yn pydru. Oherwydd hynny, ni ddylech gymryd bwyd na diod sy'n llawn siwgr yn rhy aml yn ystod y dydd.



Mae mwynau mewn poer yn gallu trwsio'r dannedd. Os oes fflworid yn bresennol yn y geg, mae'n helpu'r dannedd i'w hatgyweirio'u hunain. Mae fflworid hefyd yn achosi i facteria gynhyrchu llai o asid.

I gael gwared â phlac ac i helpu'r dannedd i'w hatgyweirio'u hunain, mae'n rhaid brwsio ddwywaith y diwrnod gyda phast dannedd fflworid.

Mae glanhau yn helpu i atal clefyd y gorchfan*

Mae'n rhaid i chi hefyd frwsio eich dannedd i atal plac rhag difrodi* eich gorchfannau. Os caniateir i blac gronni, gall y bacteria sydd yn ddo wneud eich gorchfannau'n ddolurus a heintus*. Caiff pocedi di-boen eu ffurfio yn y gorchfan o gwmpas y dannedd – ac yn raddol fe gollir yr asgwrn sy'n cynnal y dannedd. Os gadewir ef heb ei drin, bydd clefyd y gorchfan yn arwain at golli dannedd.

Sut y dylwn i frwsio?

- Brwsiwch eich dannedd yn drylwyr ddwywaith y diwrnod gyda brws meddal-i-ganolig a phast dannedd fflworid. Newidiwch y brws pan mae'r blew'n colli eu siâp.
- Rhowch flew'r brws lle mae'r dannedd a'r gorchfannau'n cyfarfod, gan bwyntio tuag at y gorchfannau, ac yna brwsiwch gan ddefnyddio symudiadau byrion mewn cylch.
- Glanhewch o amgylch pob dant yn ofalus gan wneud yn siŵr eich bod yn gallu teimlo bod y brws ar eich gorchfannau.
- Peidiwch â defnyddio gormod o rym – rhowch sgwriad ysgafn i'ch dannedd a'ch gorchfannau. Mae brwsio trylwyr yn cymryd dau neu dri munud; beth am eich amseru'ch hun?
- Ar ôl brwsio, dylech boeri'r past dannedd allan - ond peidiwch â rinsio, gan fod hynny'n lleihau effaith y fflworid.
- Dylai plant bychain ddefnyddio ychydig bach, tua maint pysen, o bast dannedd fflworid. Dydyn nhw ddim yn gallu brwsio'n iawn nes eu bod o leiaf chwech neu saith oed, ac felly dylai oedolyn eu helpu i frwsio'u dannedd. Un ffordd o wneud hynny ydi drwy sefyll y tu ôl i'r plentyn a phlygu'i ben yn ôl fel bod modd gweld y dannedd a chyrraedd atynt.

GEIRFA: clefyd y gorchfan = gum disease; difrodi = to damage; gorchfan(nau) – 'gym(s)' ar lafar = gum(s); heintus = infected; mwyn(au) = mineral(s); pydredd = decay