

## Selyddion Rhychau\*

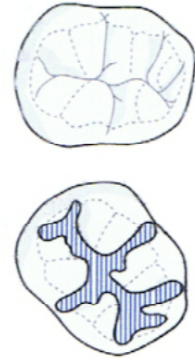
### Beth ydi selyddion rhychau?

Rhigolau, a geir gan amlaf yn arwyneb cnoi'r dannedd ôl, ydi rhychau. Mae'n anodd eu cadw'n lân ac felly mae'r risg o bydredd yn fwy. Gellir selio rhychau drwy ddefnyddio plastig cryf i'w hamddiffyn.

Ar y dechrau mae'r plastig yn hylifog ond bydd yn caledu, fel paent. Gall selyddion fod yn dryloyw\* neu'r un lliw â dant. Ar gyfer plant yn unig y maen nhw'n cael eu defnyddio fel arfer, a dim ond ar ddannedd parhaol, nid ar ddannedd babi.

Bydd eich deintydd yn trafod gyda chi a oes angen selyddion ar eich plentyn. Pe bai arno'u hangen, bydd rhaid i chi hefyd gytuno ar ba ddannedd sydd angen eu selio. Mae'r angen am selyddion yn dibynnu ar:

- siâp pob dant.
- faint o ddannedd y plentyn sydd wedi pydru'n barod.
- faint o bydredd y mae brawd neu chwaer wedi'i gael (gan fod patrymau teuluol mewn pydredd\* dannedd), ac ar
- iechyd cyffredinol y plentyn (oherwydd gall problemau iechyd ei gwneud yn arbennig o bwysig i osgoi problemau deintyddol).



### Beth fydd fy neintydd yn ei wneud?

Bydd y deintydd yn:

- glanhau'r dant yn drylwyr gyda brws-cylchdro\* neu lathrydd rwber\*.
- sychu'r dant a'i gadw'n sych trwy roi gwllân cotwm o'i gwmpas a defnyddio allsugnad\*.
- dabio asid cymedrol ar y dant a'i adael am gyfnod byr i wneud arwyneb y dant yn arw (ni fydd hyn yn brifo o gwbl).
- golchi a sychu'r dant trwy chwythu dŵr ac yna aer arno.
- newid y rholiau gwllân cotwm o gwmpas y dant i'w gadw'n sych.
- paentio'r plastig ar y rhychau.
- caledu'r plastig trwy daflu golau llachar arno (byddwch yn gweld y deintydd a'r nyrs yn amddiffyn eu llygaid).
- sicrhau bod y dant yn gyfforddus i frathu arno.
- trimio'r selydd.

### Beth ydi'r manteision?

- Mae selyddion rhychau'n amddiffyn y dannedd rhag pydredd.
- Gallant bara am flynyddoedd. Neu, os ydynt yn syrthio allan neu'n treulio, gellir rhoi rhai yn eu lle fel arfer os nad oes pydredd o danynt.

**GEIRFA:** allsugnad = suction; brws-cylchdro = rotating brush; llathrydd rwber = rubber polisher; pydredd = decay; selyddion rhychau = fissure sealants; tryloyw = see-through