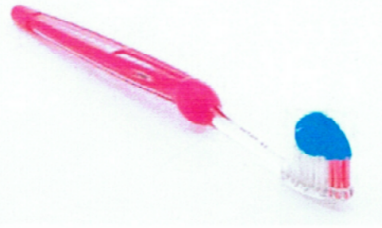


# Fflworid



## Beth yw Fflworid?

Mwyn\* naturiol yw fflworid sydd yn effeithiol iawn ar gyfer amddiffyn dannedd rhag pydru.

## Sut mae Fflworid yn gweithio?

Mae pydredd\* dannedd yn cael ei achosi yn y lle cyntaf gan blac deintyddol, sylwedd meddal, gludiog sy'n cronni ar eich dannedd. Mae'r rhan fwyaf ohono wedi'i 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 yn adeiledd y dant. Pe bai hynny'n digwydd yn rhy aml, byddai'r dannedd yn pydru.

Gall mwynau mewn poer drwsio'r dannedd. Os oes fflworid yn y geg, mae'n helpu'r dannedd i'w hatgyweirio eu hunain.

Ac os cymerir fflworid mewn meintiau priodol gan blant ifainc, mae'n helpu dannedd sy'n tyfu i wrthsefyll pydredd yn well.

## Fflworid mewn cyflenwadau dŵr

Mewn rhai llefydd, mae cyflenwadau dŵr yn cynnwys fflworid (un rhan mewn miliwn) i gadw dannedd yn iach. Gall hyn ddigwydd yn naturiol, neu gellir newid faint o fflworid a gynhwysir i'w wneud yn addas i'r dannedd. Ym Mhrydain, dim ond un person mewn deg sy'n cael digon o fflworid o'r cyflenwadau dŵr.

## Fflworid mewn past dannedd

Fe gaiff y rhan fwyaf o bobl eu fflworid mewn past dannedd. Mae'r pecynnau'n nodi faint o rannau mewn miliwn o fflworid (*ppm*) y mae'r past dannedd yn ei gynnwys. Fe all gynnwys lefel isel o fflworid (llai na 600 rhan mewn miliwn), crynodiad\* cyffredin (tua 1000 rhan mewn miliwn) neu dds uwch (tua 1500 rhan mewn miliwn).

Mae faint o fflworid a geir mewn dŵr neu bast dannedd yn hollol ddiogel. Os oes fflworid yn eich cyflenwad dŵr lleol, gellwch ddal i ddefnyddio past dannedd fflworid.

Hyd at saith oed, tra mae'r dannedd parhaol yn ffurfio, fe all cymryd gormod o fflworid gynhyrchu marciau anneniadol ar y dannedd. I wneud yn siŵr nad yw hyn yn digwydd, dylech helpu'ch plant nes eu bod yn saith oed i lanhau eu dannedd er mwyn gwneud yn siŵr nad ydynt yn bwyta'r past dannedd a dim ond yn defnyddio ychydig bach o'r past dannedd yn unig (maint pysen fechan a argymhellir).

Mae past dannedd fflworid-isel ar gael i blant; ni ddylai gael ei ddefnyddio ond gan blant sydd â risg isel o bydredd, sy'n yfed dŵr wedi'i fflworideiddio, neu sy'n cymryd fflworid ar ffurf tabledi neu ddiferion. Dylai pob plentyn dros chwech oed ddefnyddio past dannedd sy'n cynnwys rhwng 1000 a 1500 rhan mewn miliwn.

I gleifion sydd â llawer o bydredd ar y dannedd yn barod, gallai deintyddion argymhell rhagor o fflworid, naill ai ar ffurf tabledi neu ddiferion, neu fel farnais wedi'i baentio ar y dannedd.

**GEIRFA:** crynodiad = concentration; mwyn(au) = mineral(s); pydredd = decay