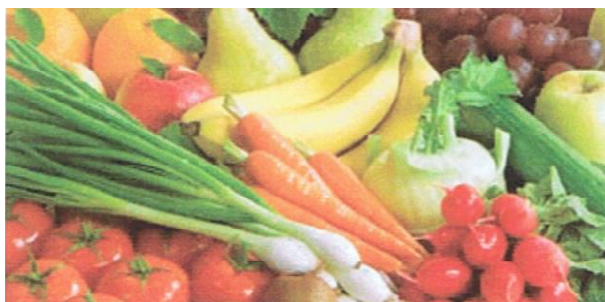


Bwyta'n iach



Pam mae bwyta'n iach yn bwysig?

Mae'ch iechyd cyffredinol a'ch ymwrthedd* i lu o glefydau yn dibynnu llawer ar fwyta diet iach a chytbwys.

Mae'ch arferion bwyta ac yfed hefyd yn effeithio ar iechyd eich dannedd.

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. Gall asidau mewn bwyd a diod doddi arwyneb y dannedd.

Mae pob diod siol* (gan gynnwys y mathau 'diet' a dŵr mwynol siol*), pob diod sgwash a sudd ffrwythau, i gyd yn asidig i wahanol raddau. Mae piclau a ffrwythau sitrws* yn enghreifftiau o fathau o fwydydd asidig.

Yn dilyn ymosodiad gan asid, mae dannedd yn gallu eu hatgyweirio eu hunain, o gael y cyfle i wneud hynny. Mae o gymorth os oes fflworid (mwyn sydd yn y rhan fwyaf o bastau dannedd, ac yng nghyflenwad dŵr rhai ardaloedd) yn bresennol yn y geg.

Mae modd osgoi'r rhan fwyaf o broblemau deintyddol fel hyn:

- brwsiwch eich dannedd ddwywaith y diwrnod efo past dannedd fflworid er mwyn cael gwared â phlac.
- peidiwch â chymryd bwyd na diod sy'n asidig ac/ neu'n llawn siwgr yn rhy aml yn ystod y dydd. Ceisiwch gael y rhain yn ystod, ac nid rhwng, prydau bwyd.
- gall gnoi gwm-chnoi di-siwgr helpu, hefyd, gan fod hyn yn cynyddu llif y poer a hynny'n helpu'r dannedd i'w hatgyweirio eu hunain.

Rhwng prydau bwyd, ni ddylech ond cymryd diodydd 'diogel' yn unig, rhai nad ydynt yn llawn siwgr nac yn asidig. Mae llefrith a dŵr yn ddiodydd 'diogel'. Felly hefyd de a choffi pe na baech yn ychwanegu siwgr atynt (gellwch ddefnyddio melysyddion* di-siwgr).

Dylech geisio osgoi bwyta rhwng prydau. Pe baech yn byrbrydio*, dylech fwyta byrbrydau* 'diogel', rhai nad ydynt yn llawn siwgr nac yn asidig. Mae ffrwythau, llysiau a chynnyrch fel brechdanau, tôt, cramwyth* a bara *pitta* i gyd yn fyrbrydau 'diogel'.

Er mwyn eich iechyd cyffredinol, dylech fwyta o leiaf bum cyfran o lysiau a ffrwythau bob dydd. Mae cynnyrch llaeth, megis caws, yn fyrbrydau 'diogel' i ddannedd; ond, er mwyn eich iechyd cyffredinol, dewiswch y mathau sydd â llai o fraster a phaidiwch â chymryd gormod.

Cofiwch y rheolau:

- Gofalwch lanhau eich dannedd ddwywaith y diwrnod gyda phast dannedd fflworid.
- Peidiwch â chymryd dim ond diodydd 'diogel' a byrbrydau 'diogel' rhwng prydau bwyd.
- Bwyteu o leiaf bum cyfran o lysiau a ffrwythau bob dydd.

GEIRFA: byrbryd(au) = *snack(s)*; byrbrydio = *to snack*; cramwyth = *crumpets*; diod siol = *fizzy drink*; dŵr mwynol siol = *fizzy mineral water*; ffrwythau sitrws = *citrus fruits*; mwyn(au) = *mineral(s)*; melysydd(ion) = *sweetner(s)*; ymwrthedd = *resistance*