Cadw dannedd gosod neu bont* yn lân

Pam mae glanhau'n bwysig?

Yn union fel dannedd naturiol, mae dannedd gosod a phontydd yn casglu darnau bach o fwyd, plac (sylwedd gludiog, wedi'i wneud yn bennaf o facteria) a chen* (plac wedi caledu). Wrth eu cadw'n lân, gellwch atal pydredd* yn unrhyw ddannedd naturiol sydd ar ôl, a helpu i atal clefyd y gorchfan* (sy'n gallu arwain at golli dannedd). Mae glanhau eich dannedd gosod hefyd yn llesol i'ch cyfforddusrwydd a'ch edrychiad, gan fod dannedd gosod budr yn gallu achosi i'ch ceg chwyddo a bod yn ddolurus.

Mae glanhau dannedd gosod yn weddol hawdd, oherwydd fe ellwch, wrth gwrs, eu tynnu o'ch ceg. Mae glanhau o gwmpas ac o dan bont barhaol yn anoddach. Bydd eich deintydd neu'ch hylenydd* yn dangos i chi sut i'w glanhau'n iawn.

Sut ydw i'n edrych ar ôl dannedd gosod?

- Glanhewch y dannedd gosod uwchben llond sinc o ddŵr fel nad ydynt yn torri os gollyngwch chi nhw.
- Brwsiwch y tu mewn a'r tu allan i'r dannedd bob dydd. Defnyddiwch frws meddal-i-ganolig fel nad ydych yn sgriffio'r dannedd gosod. Defnyddiwch eich past dannedd arferol, neu ddŵr a sebon. Yna rinsiwch y dannedd gosod.
- Gofynnwch i'ch deintydd ddweud wrthych am doddiannau-mwydo dannedd gosod*. Ni fydd mwydo'r dannedd gosod yn eu glanhau. Mae'n rhaid eu brwsio hefyd. Rinsiwch nhw cyn eu rhoi'n ôl yn eich ceg.
- Yn ddelfrydol, dylid gadael dannedd gosod allan o'r geg am gyfnod o bedair i chwe awr o leiaf – ac, o ddewis, am wyth awr ym mhob pedair awr ar hugain. Fodd bynnag, pe baech chi'n gweld hynny'n anymarferol neu'n creu embaras, dylech ddal i wneud yn siŵr eich bod yn glanhau'r dannedd gosod gyda brws a phast dannedd.
- Cadwch eich dannedd gosod yn sych neu mewn toddiant mwydo-dannedd gosod pan nad ydych yn eu gwisgo. Mae'r toddiannau hyn sy'n ddiheintyddion* cymedrol ar gael ym mhob fferyllfa.

Sut ydw i'n glanhau pont?

- Mae'r ffordd o lanhau'n dibynnu ar ble mae'r bont yn y geg ac ar ei chynllun. Yn ogystal â brwsio arferol gyda phast dannedd fflworid a fflosio ym mhob pen i'r bont, mae angen i chi ofalu bod o dan y bont yn lân.

Gallech ddefnyddio:

- fflos gydag edefydd* neu fflos arbennig gyda phen anhyblyg y gallech ei wthio o dan y bont a'i dynnu trwodd.
- 'brws-potel' (bydd eich deintydd yn rhoi cyngor i chi ar ba faint a siâp i'w brynu).
- chwistrelli dŵr – i yrru llif o ddŵr o dan y bont.

Beth ydi'r manteision?

- Trwy gadw'ch dannedd gosod neu bont yn lân, rydych yn cadw'ch gorchfannau a'ch dannedd yn iach, ac yn osgoi'ch bod ag aroglau drwg ar eich gwynt.
- Mae pobl sy'n gwisgo dannedd gosod weithiau'n cael haint o'r enw llindag y geg*. Mae llindag yn fwy tebygol o ddatblygu os ydych yn gwisgo'r dannedd gosod ar hyd yr amser.

Mae cadw dannedd gosod yn hylan* yn bwysig er mwyn atal llindag y geg.

GEIRFA: **cen** = *tartar*; **clefyd y gorchfan** = *gum disease*; **diheintydd(ion)**= *disinfectant(s);* **edefydd** = *threader*; **gorchfan(nau)** – 'gym(s)' ar lafar = *gum(s)*; **hylan** = *hygienic*; **hylenydd** = *hygienist*; **llindag y geg** = *oral thrush*; **pont(ydd)** = *bridge(s)*; **pydredd** = *decay*; **toddiant (toddiannau) mwydo-dannedd gosod** = *denture-soaking solution(s)*

© British Dental Association (BDA) 2009 **www.bda.org**