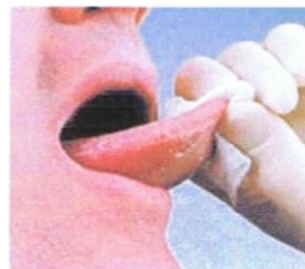


Canser y geg

Beth ydi hynny?

Mae canser y geg yn dyfiant abnormal peryglus sy'n gallu effeithio ar unrhyw ran o'r geg.



Beth ydi'r arwyddion o ganser y geg?

Gall canser y geg ymddangos fel:

- wlsur*, sy'n aml yn ddi-boen, nad yw'n clirio ar ôl tua phythefnos.
- tyfiant neu chwydd sydd wedi bod yn bresennol am fwy nag oddeutu pythefnos.
- weithiau, fel llecyn gwyn neu goch yn y geg.

Nid canser fydd y rhan fwyaf o bethau fel hyn, ond os gwelwch chi'r arwyddion hyn, dylech gael eu harchwilio trwy fynd at eich deintydd yn syth.

Oes perygl i mi gael canser y geg?

- Os ydych chi'n defnyddio tybaco (ei ysmegu neu'i gnoi) ac yn yfed gormod o alcohol, byddwch yn cynyddu'r risg o gael canser y geg. Os ydych chi'n gwneud y ddau efo'i gilydd, mae'r risg o ddatblygu canser arnoch hyd yn oed fwy fyth.
- Mae bod yn llygad yr haul am gyfnodau hir yn gallu cynyddu'r risg o gael canser ar y gwefusau neu'r croen.
- Mae'r siawns o gael canser y geg yn fwy i bobl dros 40 mlwydd oed, ond gall pobl ieuengach ei gael hefyd.
- Mae mwy o risg i chi gael canser os nad ydych chi'n bwyta diet iach.

Sut y gellir dod o hyd i ganser y geg?

Gall eich deintydd ddod o hyd i ganser y geg yn fuan. Os caiff ei ddarganfod yn fuan, mae'r siawns o gael iachâd yn dda iawn. Ar hyn o bryd, mae tua hanner y 4,000 o bobl sydd â chanser y geg bob blwyddyn yn y DU yn marw o'i herwydd gan ei fod yn cael ei ddarganfod yn rhy hwyr.

Beth fydd fy neintydd yn ei wneud?

Dylech ddisgwyl i'ch deintydd:

- edrych ar eich wyneb a'ch gwddf.
- teimlo o dan eich gêd ac i lawr eich gwddf.
- archwilio y tu mewn i'ch ceg gyda drych bychan, gan edrych ar eich gwefusau, eich bochau, eich tafod, top eich ceg a'ch gwddf. Gall eich deintydd weld rhannau bychain o'ch ceg na fedrwyd chi eich hun eu gweld na'u teimlo'n hawdd. Gall eich deintydd sylwi ar rywbeth yn eich ceg sydd ag angen ei fonitro neu gael ei weld gan arbenigwr.

Beth ydi'r manteision o gael eich gweld yn rheolaidd?

Mae archwiliadau rheolaidd yn golygu y gall eich deintydd ddod o hyd i broblemau'n gynnar – ac mae'r rhain yn cynnwys canser y geg.

Sut y galla' i atal canser y geg?

Drwy ddilyn diet iach, gyda rhwng pump a saith cyfran o ffrwythau a llysiau bob dydd, gellwch helpu i atal canser y geg yn ogystal â lluo o ganserau a chlefydau eraill. (Oddeutu llond llaw ydi cyfran.)

Peidiwch â defnyddio tybaco o gwbl ac yfwch yn gymedrol – hynny ydi, cadwch faint a yfwch bob wythnos o dan 14 uned (i ferched) a 21 uned (i ddynion). (Mae un uned oddeutu un mesur sengl o wirod, hanner peint o gwrw neu wydraid bychan o win).

GEIRFA: gwirod = *spirit*; wlsur = *ulcer*