

## Clefydau Periodontol / Clefydau'r Gorchfannau\*

Mae modd iacháu llid y gorchfan\* dim ond i chi ofalu'n dda am hylendid\* y geg – brwsio ddwywaith y dydd a defnyddio cymhorthion hylendid\* eraill, fel fflos a chegolch meddyginiaethol\*, yn ôl cyngor eich deintydd neu'ch hylenydd\*.



### Beth ydyn nhw?

Mae'r math symlaf o glefyd y gorchfan\*, sef llid y gorchfan, yn aml yn adwaith i blac sydd wedi cronni ar y dannedd. Mae plac yn sylwedd meddal, gludiog wedi ei wneud o facteria sy'n byw ar y siwgr o bethau yr ydym yn eu bwyta a'u hyfed. Os yw plac wedi bod yn bresennol am beth amser, mae'n caledu ac yn cael ei alw'n 'cen'\* neu 'calchgen'\*.

Yr arwydd cynharaf o afiechyd yw gwaedu o'r gorchfannau. Gallent hefyd edrych yn goch neu wedi chwyddo. Gellir yn aml iawn iacháu llid y gorchfan drwy, yn syml iawn, gadw'r geg yn lân - brwsio ddwywaith y dydd a defnyddio cymhorthion eraill i ofalu am hylendid y geg, fel fflos a chegolch meddyginiaethol, yn ôl cyngor eich deintydd neu'ch hylenydd\*. Weithiau, hyd yn oed mewn cegau iach, gall gorchfannau droi'n heintus\* neu ddolurus ac mae'n bosib y byddwch yn sylwi ar flas metalaidd annymunol yn eich ceg. Dyma beth ydi llid wlsrol y gorchfan a dylech gael triniaeth ar frys.

Wrth i'r afiechyd ddatblygu, mae'r meinweoedd\* sy'n dal y dannedd yn eu lle yn dechrau torri i lawr ac mae pocedi'n ffurfio yn y gorchfan o gwmpas y dannedd sy'n caniatáu i hyd yn oed fwy o blac gasglu. Gelwir y cam yma yn llid periodontol cronig. Mae fel arfer yn ddi-boen ac mae'n gallu datblygu i fod yn bur llym os nad yw'n cael ei drin, gan arwain at ddannedd yn dod yn rhydd, ac yn ymddangos fel pe baent yn symud safle neu'n syrthio allan.

### Y symptomau i fod yn wyliadwrus ohonyn nhw ydi:

- gorchfannau wedi dod i ffwrdd oddi wrth y dannedd.
- crawn\* rhwng y dannedd a'r gorchfannau.
- aroglau drwg ar y gwynt yn barhaol neu flas drwg yn y geg.
- dannedd parhaol sy'n rhydd neu'n newid safle.

Mae digennu a llathru\* gan ddeintydd neu hylenydd yn gallu tynnu ymaith gen a staeniau. Bydd hynny'n eich helpu i gadw'ch ceg yn lân.

Mewn achosion llymach o glefyd y gorchfan, bydd angen i ddeintydd neu hylenydd lanhau islaw ffin y gorchfannau\*. Weithiau, bydd angen llawdriniaeth er mwyn ail-siapio'r gorchfan o dan anesthetig lleol, er mwyn caniatáu i'r manau yr effeithiwyd arnynt gael eu trin.

Os bydd clefyd y gorchfan wedi datblygu gormod, efallai y bydd yn rhaid tynnu'r dannedd yr effeithiwyd arnynt.

### Pwy sy'n cael clefyd y gorchfan?

- Gall clefyd y gorchfan ddechrau pan ydych yn blentyn, ond mewn oedolion yn unig y mae llid periodontol cronig fel arfer yn broblem.

### Mae rhai pobl yn fwy tebygol o gael afiechyd periodontol nag eraill:

- mae dannedd cam yn anoddach i'w cadw'n lân, felly gall y gorchfannau sy'n cynnal dannedd o'r fath fod yn fwy tueddol i gael clefyd y gorchfan.
- mae ysmegu'n gwneud clefyd y gorchfan yn waeth o lawer. Mae rhoi'r gorau i ysmegu yn bwysig i'ch iechyd cyffredinol ac i iechyd eich ceg.
- mae cyffuriau a meddyginiaethau penodol yn gallu effeithio ar eich gorchfannau: gofynnwch i'ch deintydd ddweud wrthyh am y rhain.
- mae clefyd siwgr a rhai afiechydon eraill yn lleihau ymwrthedd\* pobl i glefyd y gorchfan. Mae angen i bobl sydd â'r cyflyrau hyn fod yn arbennig o ofalus o'u hylendid geneuol\*.
- Gall afiechyd sydd ar y gorchfannau'n barod gael ei waethygu gan newidiadau hormonaidd, o ganlyniad i feichiogrwydd neu atalyddion cenhedlu geneuol (y bilsen)\*. Yma eto, mae hylendid effeithiol yn bwysig.
- Mae bwyta diet iach gyda digon a ffrwythau a llysiau yn helpu i atal clefyd y gorchfan.

**GEIRFA:** atalyddion cenhedlu geneuol (y bilsen) = oral contraceptive (the pill); calchgen = calculus; cegolch meddyginiaethol = medicated mouthwash; cen = tartar; clefyd y gorchfan = gum disease; crawn = pus; cymhorthion hylendid = hygiene aids; digennu a llathru = to scale and polish; ffin y gorchfannau = gumline; gorchfan(nau) – 'gym(s)' ar lafar = gum(s); heintus = infected; hylendid = hygiene; hylendid geneuol = oral hygiene; hylenydd = hygienist; llid y gorchfan = gingivitis; meinwe(oedd) = tissue(s); ymwrthedd = resistance