

Digennu a llathru*

Beth ydi hynny?

Mae plac deintyddol yn sylwedd meddal, gludiog sy'n cronni ar eich dannedd. Mae'r rhan fwyaf ohono wedi cael ei wneud o facteria.

Mae'r bacteria mewn plac yn bwydo ar siwgr o fwyd a diod, gan gynhyrchu asidau fel cynnyrch gwastraff. Mae'r asidau'n ymosod ar y dannedd drwy doddi'r mwynau* ar arwyneb y dant. Pe bai hynny'n digwydd yn rhy aml, byddai'r dannedd yn pydru.

Ac os caniateir i blac Gronni, gall y bacteria ynddo achosi clefyd y gorchfan*, gan wneud eich gorchfannau'n ddolurus a heintus*.

Mae cen* (a elwir hefyd yn 'galchgen'*), a ffurfir gan blac wedi caledu, yn helpu plac i Gronni a'i gwneud yn anoddach i'w dynnu i ffwrdd pan fyddwch yn brwsio.

Ni ellwch dynnu cen i ffwrdd wrth wneud dim ond brwsio'ch dannedd, ond fe all deintydd neu hylenydd* ei dynnu i ffwrdd drwy ddefnyddio offer arbennig – digennu ydi'r enw ar y broses honno.

Gall deintydd neu hylenydd hefyd lathru eich dannedd. Mae hynny'n tynnu i ffwrdd staeniau coffi, te, sigarét neu win coch; ac fe'i gwneir hi'n anoddach i blac lynu wrth eich dannedd.

Os byddwch yn glanhau eich dannedd yn drylwyr iawn gartref, bydd eich digennu a llathru yn cymryd llai o amser.

Beth sydd yn digwydd?

Mae deintyddion a hylenyddion yn defnyddio dau fath o declyn ar gyfer digennu:

- Crafwyr* metel ydi digenyddion llaw* a geir mewn gwahanol feintiau a siapiau, er mwyn gallu cyrraedd at wahanol rannau o'r dannedd. Dyna pam y byddwch yn gweld y deintydd neu'r hylenydd yn newid offer yn bur aml.
- Mae digenyddion trydan* â blaen sy'n dirgrynu*'n gyflym iawn mewn llif o ddŵr. Caiff y dŵr ei dynnu o'r geg gyda dyfais allsugno* fechan. Defnyddir digennydd llaw bychan hefyd yn ogystal â digennydd trydan i wneud yn siŵr bod y dannedd yn berffaith lân.

Ar gyfer llathru, bydd eich deintydd yn defnyddio brws-cylchdro* neu lathrydd* rwber gyda phast dannedd arbennig.

Mae digennu'n glanhau uwchben ac o dan ffin y gorchfan*. Pe baech yn dioddef o glefyd y gorchfan*, efallai y bydd arnoch angen digennu dyfnach, o gylch gwreiddiau'r dannedd – 'plaenio'r gwreiddyn' ydi'r enw ar hyn. Efallai y bydd eich deintydd yn rhoi anesthetig lleol i chi ar gyfer gwneud hynny.

Bydd eich deintydd neu eich hylenydd deintyddol hefyd yn dweud wrthych am y ffordd orau i lanhau eich dannedd a'ch gorchfannau'n drylwyr gartref.

Beth ydi'r manteision?

- Mae digennu a llathru rheolaidd gan eich deintydd neu eich hylenydd yn helpu i gadw'ch dannedd a'ch gorchfannau'n iach drwy'i gwneud yn haws i chi gadw'ch dannedd yn lân gartref. Dylech weld a themlo'r gwahaniaeth.
- Os bydd eich gorchfannau'n gwaedu wrth i chi frwsio, efallai fod gennych glefyd yn dechrau yn eich gorchfannau. Bydd digennu rheolaidd yn helpu i atal yr afiechyd rhag gwaethygu, a'ch helpu i gael gwared ohono drwy lanhau'n drylwyr gartref.
- Achosir aroglau drwg ar eich gwynt yn aml gan glefyd y gorchfan. Bydd digennu rheolaidd a glanhau eich dannedd yn drylwyr gartref yn helpu i atal hyn rhag digwydd.

GEIRFA: brws-cylchdro = rotating brush; calchgen = calculus; cen = tartar; clefyd y gorchfan = gum disease; crafwyr = scraper; digennu a llathru = scaling and polishing; digenydd(ion) llaw = hand scaler; digenydd(ion) trydan = electric scaler; dirgrynu = to vibrate; dyfais allsugno = suction device; ffin y gorchfan = gumline; gorchfan(nau) – 'gym(s)' ar lafar = gum(s); heintus = infected; hylenydd(ion) = hygienist(s); llathru = to polish / polishing; llathrydd = polisher; mwyn(au) = mineral(s)

