

Problemau'r cymal arlais-fandibol* (yr ên)

Beth ydyn nhw?

Gelwir y cymal rhwng eich gên uchaf a'ch gên isaf, yn union o flaen eich clustiau, yn gymal arlais-fandibol ('CAF' yn fyr / *TMJ* yn Saesneg). Mae'r cartilag* (sylwedd madruddog*) yn gwahanu arwynebau'r esgyrn. Gall cymalau'r ên achosi problemau o bryd i'w gilydd, a gall eich deintydd helpu i'w canfod a'u trin.



Beth ydi'r symptomau?

- Sŵn clicio neu grafu pan fyddwch yn symud eich gên.
- Anhawster wrth agor a chau eich ceg.
- Chwydd neu sensitifrwydd dros y cymal.
- Poen yn yr wyneb, y gwddf a'r cyhyrau cnoi (gall rhai pobl deimlo poen yn yr ysgwyddau ac/ neu yn y cefn).
- Cur yn y pen neu feigrin*, yn enwedig y peth cyntaf yn y bore.
- Poen yn eich clust, gyda sŵn clychau efallai.

Achosir y synau clicio neu grafu gan amlaf wrth i'r cartilag neidio wrth i chi agor eich ceg.

Gellir trin y broblem fel hyn:

- torri bwyd yn ddarnau mân.
- osgoi bwydydd sydd ag angen llawer o gnoi arnyn nhw.
- osgoi bwydydd caled iawn.
- ceisio peidio ag agor eich ceg yn rhy lydan – er enghraifft, pan fyddwch yn dylyfu gên*.

Achosir poen yn eich gên gan amlaf o ganlyniad i dyndra cynyddol yng nghyhyrau'r ên.

Mae'r ffactorau sydd ymhlyg yn hyn yn cynnwys:

- crensian neu wasgu eich dannedd ar ei gilydd, yn eich cwsg neu yn ystod y dydd.
- arferion drwg megis cnoi'ch ewinedd neu gnoi beiro.

Mae'r rhain yn aml iawn yn gysylltiedig â blinder, bod dan bwysau a phryder.

Gall tabledi lladd poen a chyffuriau leddfu'r symptomau yn y tymor byr.

Mae rhai ffyrdd posibl ar gyfer y datrys y broblem sylfaenol yn cynnwys:

- defnyddio technegau ymlacio a lleddfu pwysau.
- rhoi'r gorau i arferion drwg sy'n ffyrnigo'r cyflwr.
- gwisgo 'giard dannedd'* yn y nos i'ch atal eich hun rhag crensian eich dannedd yn eich cwsg.

Efallai fod rhai pobl yn cael problemau gyda chymal yr ên oherwydd y ffordd y mae'r dannedd neu'r dannedd gosod yn cyfarfod wrth frathu. Gellir datrys hyn trwy addasu safle neu siâp rhai o'r dannedd, neu drwy roi dannedd gosod* neu fewnblaniadau* yn lle dannedd coll, neu trwy wneud dannedd gosod newydd, fel y bo'r angen.

GEIRFA: cartilag = cartilage; crensian = to grind; cymal arlais-fandibol = temporomandibular joint; dannedd gosod = dentures; dylyfu gên = to yawn; giard dannedd = biteguard; meigrin = migraine; mewnblaniad(au) = implant(s); sylwedd madruddog = gristly substance