

Gofalu am eich dannedd

pan fydd gennych Ddiabetes Math 1



Mae angen i bawb ofalu am eu dannedd. Os oes gennych Ddiabetes Math 1 bydd adegau pan fydd rhaid i chi drin hypoglycemia gyda thabledi glwcos, losin neu ddiodydd llawn siwgr. Mae hyn yn golygu y dylech gymryd gofal ychwanegol o'ch dannedd er mwyn osgoi pydredd dannedd.

Fe wnaethom ofyn i ddeintyddion cyfeillgar esbonio'r hyn y dylech chi ei wybod am eich dannedd a dyma beth oedd ganddyn nhw i'w ddweud.



"Mae'n bwysig brwsio eich dannedd ddwywaith y dydd gyda phast dannedd sy'n cynnwys fflworid. Gallwch hefyd ddefnyddio hylif golchi ceg sy'n cynnwys fflworid ar adegau gwahanol o'r dydd."

Faint o bast dannedd?

Ar gyfer plant o dan 3 oed dylid defnyddio past dannedd maint pysen

Ar gyfer plant dros 3 oed defnyddiwch bast dannedd tua dwywaith maint pysen

Faint o fflworid?

Y swm o fflworid yr argymhellir y dylid ei gynnwys mewn past dannedd yw 1350ppm-1500ppm. Edrychwch ar y bocsi i wirio faint o fflworid sydd yn eich past dannedd chi!

"Defnyddiwch welltyn os byddwch yn yfed diod llawn siwgr. Golchwch eich ceg ar ôl gorffen gyda hylif golchi ceg sy'n cynnwys fflworid neu gyda dŵr."

"Os ydych yn ddigon hen i gnoi gwm cnoi yn ddiogel, gallech gnoi darn o gwm cnoi heb siwgr ar ôl i chi fwyta losin neu yfed diod llawn siwgr."



"Dylech osgoi defnyddio diodydd pefriog a losin gludog i drin hypoglycemia pan fo hynny'n bosibl."

"Mae'n bwysig mynd i weld y deintydd yn rheolaidd (ddwywaith y flwyddyn!). Siaradwch â'ch deintydd os ydych chi'n credu bod gennych broblemau â'ch dannedd."

