

Cadw eich gwên yn iach yn ystod beichiogrwydd

Dewiswch fyrbrydau a diodydd
iach **heb siwgr**

Cofiwch frwsio eich dannedd
ddwywaith y dydd gyda **phast
dannedd fflworid**, yn arbennig
cyn i chi fynd i'r gwely



Ar ôl brwsio, dylech **boeri'r past
dannedd ond peidio â rinsio**



Os nad yw iechyd eich ceg yn
dda, gall beichiogrwydd achosi i'r
deintgig chwyddo a gwaedu pan
fyddwch yn brwsio eich dannedd

Dylech rinsio eich ceg â dŵr os bydd
gennych salwch bore a pheidio â
brwsio eich dannedd ar unwaith

Mae triniaeth ddeintyddol y GIG
am ddim yn ystod
beichiogrwydd nes bydd eich
plentyn yn flwydd oed

**Gofynnwch i'ch bydwraig sut i
ddod o hyd i ddeintydd**



**Ewch i'n gwefan:
www.cynllungwen.cymru**