

Cyngor ar Frwsio Dannedd

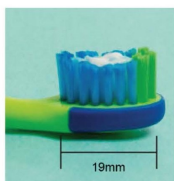
Brwsiwch ddannedd eich plentyn yn y bore a'r **peth olaf cyn mynd i'r gwely**, bob dydd!

Mae angen help ar blant i frwsio tan eu bod yn 7 oed o leiaf



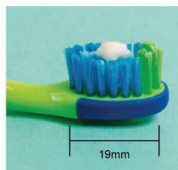
Mae **past dannedd fflworid** yn helpu i gadw dannedd yn gryf. Gall plant ddefnyddio past dannedd sy'n cynnwys fflworid i fynu at 1450ppmF

Does dim angen gwylchu'r brwsh dannedd gyda dŵr yn gyntaf



Ar gyfer plant o dan 3 oed, defnyddiwch haen denau o bast dannedd

Ar gyfer plant dros 3 oed, defnyddiwch swm sydd yr un maint â physen



Brwsiwch am **2 funud** -gall defnyddio amserydd neu wrando ar gân helpu

Ar ôl brwsio, poerwch y past ond peidiwch a rinsio **eich ceg, dim ond eich brwsh!**



I gael mwy o gyngor, ewch i'n gwefan:
www.cynllungwen.cymru