

Gofalu am y geg

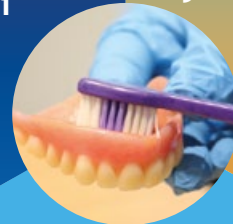
Dannedd naturiol



- Sicrhewch eich bod yn yfed digon
- Brwsiwch eich dannedd a'ch deintgig ddwywaith y dydd am 2 funud
- Defnyddiwch swm maint pysen o bast dannedd fflworid
- Poerwch y past dannedd gan osgoi golchi eich ceg â dŵr
- Brwsiwch y tafod i gael gwared ar unrhyw weddillion bwyd

Dannedd gosod

GYDA'R NOS
Tynnwch eich dannedd gosod o'r geg. Golchwch nhw mewn dŵr oer. Glanhewch nhw fel y byddech yn ei wneud yn y bore a'u storio dros nos mewn potyn wedi'i labelu.



Y BORE
Golchwch eich dannedd gosod mewn dŵr oer a'u brwsio gyda sebon hylif a dŵr neu hufen dannedd gosod. Golchwch nhw'n dda cyn eu rhoi yn y geg.

YN YSTOD Y DYDD
Tynnwch eich dannedd gosod ar ôl pob pryd bwyd a'u golchi o dan dap dŵr oer i gael gwared ar weddillion bwyd

Ni ddylech wisgo dannedd gosod yn ystod y nos

Risgiau i iechyd y geg da



- Ceg sych iawn
- Ysmygu a/neu alcohol
- Llymaid-fwydo ac atchwanegiadau maeth
- Wlserau, patsys gwyn neu goch nad ydynt yn gwella am bythefnos

Gofynnwch i'r tîm deintyddol am gyngor!