Fy nghynllun gofal y geg

Enw:

Dyddiad Geni:

Gwên am byth
A Lasting Smile

Beth sydd ei angen arnaf i gadw fy ngheg yn lân: Ticiwch bob un sy'n berthnasol.
Cofiwch nodi unrhyw gynhyrchion gofal y geg penodol ychwanegol a ragnodwyd

Brws dannedd ✓				**Past dannedd ✓**		Ceg Sych		Chlorhexidine – Gel	
Arferol		Brwsh Trydan		Past Arferol		**Arall**		Gel yn Seiliedig ar Ddŵr	
Dannedd Gosod		Brwsh Sugno		Past â Llai o Ewyn		Potyn Dannedd Gosod		Cynnyrch Poer Amgen	
Brwsh Arbennig		Glanhawr Ceg		Past â Llawer o Fflworid		Sebon Hylif			
				Dim Blas					

Problem / Statws	**Gofal y geg a ddarparwyd**	**Llofnod a Dyddiad**

Rhan 2 - Lefel y Cymorth

I	C	U	**Pa gymorth sydd ei angen arnaf ar gyfer gofal y geg: (Ticiwch bob un sy'n berthnasol✓)**	**Dyddiadau Adolygu**					
•			Rwy'n rheoli fy ngofal ceg fy hun ac wedi cael cyngor neu daflen ar sut i ofalu am fy ngheg						
	•		Mae angen fy atgoffa sut i ofalu am fy ngheg						
	•		Mae angen help arnaf i roi'r past dannedd ar fy mrwsh						
	•		Rwyf angen / mae gennyf frwsh dannedd wedi'i addasu / brwsh arbennig						
	•		Mae angen help arnaf i frwsio rhai rhannau o'm ceg						
		•	Rwy'n ddibynnol ar gael gofal ceg gan ofalwr bob amser						
		•	Mae angen gofal ceg arnaf o leiaf 4 gwaith y dydd (gofal lliniarol)						
		•	Rwyf angen / mae gennyf frwsh dannedd sugno						
		•	Arall: (rhowch fanylion)						

Gofal y geg arferol ar gyfer Preswylwyr Risg Isel

•	**Dannedd Naturiol**	
	Dylid yfed digon o hylif.	
	Brwsiwch y dannedd a'r deintgig gyda swm maint pysen o bast dannedd ddwywaith y dydd am 2 funud.	
	Dylid poeri'r past dannedd gan osgoi golchi'r geg â dŵr.	
	Dylid brwsio'r tafod i gael gwared ar unrhyw weddillion bwyd.	
•	**Dannedd gosod**	
	Bore: Rinsiwch y dannedd gosod mewn dŵr oer a'u brwsio â sebon hylif a dŵr neu hufen dannedd gosod. Rinsiwch y dannedd gosod yn dda cyn eu rhoi yn y geg.	
	Yn ystod y dydd: Tynnwch y dannedd gosod ar ôl pob pryd bwyd a'u rinsio o dan dap dŵr oer i gael gwared ar weddillion bwyd. Rhowch y dannedd gosod yn y geg.	
	Prynhawn: Tynnwch eich dannedd gosod o'r geg. Rinsiwch y dannedd gosod mewn dŵr oer a'u brwsio â sebon hylif a dŵr neu hufen dannedd gosod. Storiwch y dannedd dros nos mewn pot dannedd gosod â chaead ac enw arno sy'n llawn dŵr oer neu gadewch iddyn nhw sychu yn yr aer.	
	Cyfuniad o ddannedd gosod a dannedd naturiol: Defnyddiwch bast dannedd fflworid i frwsio'r dannedd, y deintgig a'r tafod yn drylwyr ddwywaith y dydd.	
•	**Dannedd gosod llawn**	
	Dannedd gosod llawn (dim dannedd naturiol): Glanhewch y tu mewn i'r geg, y tafod a meinweoedd meddal gyda brws dannedd meddal ddwywaith y dydd, mae defnyddio past dannedd yn ddewisol	
	Ni ddylid gwisgo dannedd gosod yn ystod y nos	

Trowch y ddalen i gael rhagor o wybodaeth am ofal y geg risg canolig ac uchel.

Fy nghynllun gofal y geg

Gwên am byth
A Lasting Smile

Mae'r adran hon yn ymwneud â lefel y gofal a ddarperir i breswylwyr ag anghenion ychwanegol.

Rhan 3

Lefel y Risg	I	C	U	Ticiwch bob un sy'n berthnasol	Dyddiad
Deiet Dyddiol			•	Defnyddiwch bast dannedd â lefel uchel o fflworid (dannedd naturiol yn unig) fel y rhagnodir. Os nad oes problem llyncu, rhowch atchwanegiad (supplement) drwy welltyn. Sicrhewch fod yr atchwanegiad yn cael ei adolygu ar ôl 3 wythnos. Os nad yw past dannedd fflworid uchel wedi'i ragnodi, gofynnwch i'r tîm deintyddol am gyngor	
Perygl o Dagu		•	•	Defnyddiwch frwsh dannedd sych. Defnyddiwch haen o bast dannedd fflworid â llai o ewyn a gwthiwch y past i mewn i flew y brwsh. Sychwch y past dannedd dros ben ond peidiwch â'i rinsio. Sicrhewch fod y pen a'r gwddf yn cael eu cynnal a bod y pen yn gwyro ymlaen ychydig er mwyn cynorthwyo gyda hunan-ddraenio. Gwiriwch y geg am weddillion bwyd ar ôl prydau bwyd neu feddyginiaeth a chael gwared arnynt. Rhowch gymorth ychwanegol gyda brwsio dannedd.	
			•	Defnyddiwch frwsh dannedd sugno.	
Poer			•	Cynigiwch ddŵr neu ddiodydd heb eu melysu bob awr. Rhowch gel sy'n seiliedig ar ddŵr ar y gwefusau a'r tafod cyn prydau bwyd ac amser gwely. Tynnwch grawennau trwchus a sych gyda brwsh dannedd neu lanhawr ceg ddwywaith y dydd. Defnyddiwch gynnyrch poer amgen fel y rhagnodir.	
Glendid y Geg	•	•	•	Brwsiwch y dannedd a'r deintgig ddwywaith y dydd gyda phast dannedd. Dylid poeri'r past dannedd o'r geg (peidiwch â rinsio).	
		•		Tylinwch y deintgig ddwywaith y dydd os bydd y deintgig yn gwaedu wrth frwsio.	
				Os bydd y deintgig yn gwaedu drwy'r amser defnyddiwch gel chlorhexidin a ragnodir gan y tîm deintyddol.	
Iechyd y Deintgig		•		Byddwch yn arbennig o ofalus, brwsiwch ymylon y deintgig gyda brwsh dannedd	
			•	Defnyddiwch gel chlorhexidine a ragnodir gan y tîm deintyddol	

Rhan 4

Lefel y Risg	I	C	U	Ticiwch bob un sy'n berthnasol
Dannedd gosod	•	•	•	Cadwch ddannedd gosod yn ddiogel ac yn lân.
Dannedd Uchaf				Tynnwch y dannedd gosod gyda'r nos a'u storio'n ddiogel.
Dannedd Isaf				Dylai dannedd gosod nad ydynt yn cael eu defnyddio gael eu storio'n ddiogel.
Dim				Os oes angen atgyfeirio achos risg uchel i'r tîm deintyddol? Ffurflen wedi'i chwblhau gan (llythrennau blaen)
Dannedd Naturiol	•	•	•	Cadw dannedd yn lân.
Dannedd Uchaf				A oes angen atgyfeirio i'r tîm deintyddol?
Dannedd Isaf			•	Ffurflen wedi'i chwblhau gan (llythrennau blaen)
Dim dannedd				Dyddiad asesu DD/MM/BB
Gwefusau, Tafod a Meinweoedd Meddal		•	•	Rhowch gel sy'n seiliedig ar ddŵr ar y gwefusau a'r tafod cyn prydau bwyd ac amser gwely. Tafod â chen – brwsiwch gyda brwsh dannedd neu lanhawr ceg. **Llindag (Thrush):** Gofynnwch i'r arweinydd gofal y geg am gyngor.
			•	Wlserau, mannau coch, gwyn: cofnodwch y dyddiad pan welwyd nhw gyntaf DD/MM/BB **Gwiriwch bob dydd, os na fyddant wedi gwella o fewn 21 diwrnod cysylltwch â'r tîm deintyddol.**

Sylwadau Ychwanegol	Dyddiad	Enw