

## Tyllu'r Geg yn Ddiogel

Mae tyllu'r geg yn cynnwys tyllu'r tafod, y gwefusau, y bochau a rhannau eraill o'r geg.

Gall achosi niwed ac mae'n ddefnyddiol gwybod hyn cyn i chi gael twll.

### Risgiau sy'n gysylltiedig â thyllu'r geg

- Poen
- Cochni a chwyddo
- Trafferthion cnoi
- Llyncu'r bar/styd
- Haint
- Y croen yn gordyfu o amgylch y twll
- Trafferthion siarad
- Dant yn torri neu ôl traul ar y dant
- Y gorchfan yn ymgilio
- Gorsensitifrwydd deintyddol
- Gwaedu
- Alergedd i dyllu



Yng Nghymru mae yn anghyfreithlon i dyllu tafod unrhyw un sydd dan 18 oed.

Mae rhai pobl yn cael adwaith difrifol iawn i dyllu'r geg. Mae'r rhain yn cynnwys heintiau difrifol, niwed i'r nerfau neu dagu os bydd y bar neu'r styd yn mynd yn sownd yn eich gwddf.

**Os ydych yn teimlo'n sâl neu os ydych yn cael anhawster i anadlu ar ôl cael twll, mae'n rhaid i chi gael cyngor meddygol ar unwaith.**

Os oes gennych risg uwch o gael haint neu waedu, neu broblemau'n ymwneud â briwiau'n gwella, **ni ddylech** gael tyllu'r geg.

### More information



[www.1000livesplus.wales.nhs.uk/mouthcare](http://www.1000livesplus.wales.nhs.uk/mouthcare)



@1000ofwydau

## Sut i ofalu am y twll



Mae'n bwysig eich bod yn gofalu am y twll.

- Os cewch unrhyw broblem gyda'r twll, tynnwch y bar/styd allan ar unwaith a gofynnwch am gyngor meddygol.
- Peidiwch â chwarae gyda'r twll. Gall hyn achosi niwed i'ch dannedd, eich gorchfan neu'ch gwefusau.
- Gofynnwch i'ch deintydd edrych am unrhyw broblemau sydd wedi eu hachosi gan y twll.



### I gadw'r twll yn lân sicrhewch eich bod yn:

- ◇ Brwsio'ch dannedd ddwywaith y ddydd
- ◇ Defnyddio cegolch dialcohol rhwng yr adegau y byddwch yn brwsio'ch dannedd
- ◇ Golchi eich ceg â dŵr ar ôl prydau bwyd
- ◇ Glanhau'r twll yn ddyddiol gyda dŵr a halen
- ◇ Golchi eich dwylo cyn cyffwrdd y twll

### Yn syth ar ôl tyllu'r geg – dylai cleifion osgoi:

- ◇ Ysmygu - mae hyn yn amharu ar y broses wella
- ◇ Alcohol neu aspirin - mae hyn yn cynyddu'r risg o waedu
- ◇ Siarad gormod, chwarae â'r bar/styd, cnoi gwm neu wrthrychau eraill – gall hyn niweidio'r croen o amgylch y twll
- ◇ Cusanu gan ddefnyddio'r tafod, a rhyw drwy'r geg – mae hyn yn cynyddu'r risg o haint
- ◇ Nofio – mae hyn yn cynyddu'r risg o haint