

## Triniaeth Ddeintyddol Frys

### Cyngor

**Os oes angen apwyntiad brys gyda deintydd arnoch, neu os ydych am gofrestru gyda deintydd yn y GIG ar gyfer triniaeth arferol, defnyddiwch y rhif canlynol yn ystod oriau gwaith:**

**Llinell Gymorth Ddeintyddol 01633 744387**

**Byddwch yn clywed y neges ganlynol:**

#### **Dyma Llinell Gymorth Ddeintyddol Gwent.**

Os ydych yn dymuno cofrestru gyda Deintydd GIG ar gyfer **triniaeth arferol**:

**Press 1**

Byddwch yn clywed neges awtomataidd... Rhowch eich enw a'ch cyfeiriad post llawn, yn cynnwys enw neu rif y tŷ, enw'r stryd a'r cod post. Sillafwch unrhyw eiriau anodd a byddwn yn anfon rhestr o Ddeintyddion sy'n derbyn cleifion deintyddol newydd y GIG yn eich ardal chi. Sylwer mai ar gyfer yr ardaloedd canlynol yn unig y mae hyn ar waith:

Blaenau Gwent

Casnewydd

Sir Fynwy

Torfaen

Caerffili

**Pwyswch 1 i adael neges**

Os oes angen **Apwyntiad ar Frys arnoch neu os na allwch adael y tŷ**:

**Press 2**

Byddwch yn siarad ag aelod o staff y Llinell Gymorth Ddeintyddol fydd yn gallu rhoi nifer gyfyngedig o slotiau brys y dydd. Sylwer mai dim ond apwyntiadau ar gyfer y diwrnod a ffoniwch a wneir. Efallai y bydd yn rhaid i chi ddisgwyl am ateb gan fod y gwasanaeth yn brysus iawn.

## Mae'r llinell gymorth ar agor fel a ganlyn -

Llun- Gwener 9:00am – 4:00pm

Gyda'r nos - 6:30pm – 10:00pm

Gwyliau Banc a Phenwythnosau - 8:00am - 10:00pm

I gael rhestr o Ddeintyddion sy'n derbyn cleifion y GIG yn eich ardal chi, e-bostiwch:- [ABBDental.Helpline@wales.nhs.uk](mailto:ABBDental.Helpline@wales.nhs.uk)

### Beth yw argyfwng deintyddol?

Ystyrir y canlynol yn faterion brys:-

- Gwaedu deintyddol nad oes modd ei atal
- Haint gwael sy'n lledu
- Dant wedi torri a honno'n boenus

**Os yw'r ddannodd yn wael arnoch, gallwch gysylltu â'r Llinell Gymorth Ddeintyddol i gael cyngor.**

### Beth ddylwn i gymryd at y boen?

Mae poenladdwyr, fel Paracetamol neu Co-Codamol yn dda ar gyfer lleddfu poen, ond mae'n well eu cymryd yn rheolaidd am ychydig ddyddiau yn hytrach na phob hyn a hyn.

Gellir eu prynu wrth y cownter, mewn fferyllfeydd neu siopau. Sicrhewch nad ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaeth arall â Paracetamol ynddi ar yr un pryd.

Os na fydd Paracetamol yn helpu er eich bod yn cymryd y dos a argymhellir, rhowch gynnig ar Ibuprofen 400mg deirgwaith y dydd. Gallwch gymryd y ddau gyda'i gilydd – siaradwch â fferylllydd ynghylch y ffordd orau o wneud hyn. Os ydych wedi derbyn cyngor yn y gorffennol i beidio â chymryd Ibuprofen neu os ydych yn cymryd tabledi teneuo'r gwaed, osgowch Ibuprofen.

**Gyda phob meddyginiaeth, mae'n hanfodol eich bod yn darllen y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus.**

Gellir defnyddio **poenladdwyr gwrthlidiol** hefyd. Mae'r rhain yn lleddfu poen a gallant hefyd leihau llid a chwyddo. Os ydych yn feichiog, fodd bynnag, neu'n ceisio beichiogi, ni ddylech eu defnyddio. Gall sgil-efeithiau gael eu hachosi gan boenladdwyr gwrthlidiol – poenau yn y stumog, gwaedu o'r stumog yw'r rhai mwyaf difrifol. Efallai na fydd rhai pobl sydd ag asthma, pwysedd gwaed uchel neu nam ar yr arennau neu'r galon yn gallu eu cymryd. Gellir eu prynu wrth y cownter, mewn fferyllfeydd neu siopau.

**Os ydych yn poeni o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r Adran Frys berthnasol neu'r Uned Mân Anafiadau:**

**Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056**

**Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073**

**Uned Mân Anafiadau Ysbyty Ystrad Fawr: 01443 802353 neu 802349**

**Uned Mân Anafiadau Ysbyty Aneurin Bevan: 01495 363318**

**"Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg.**

**This document is available in English".**