Gwybodaeth i Gleifion

Gofalu am Fresys Sefydlog

Adran Orthodonteg

Gofalu am Fresys Sefydlog

Rydych newydd gael bresys sefydlog. Gallwch ddisgwyl eu bod ychydig yn anghyfforddus - mae hyn yn arferol. Fel arfer bydd yn para am ychydig o ddyddiau. Cymerwch boen laddwyr os bydd angen, ond cofiwch ddarllen y cyfarwyddiadau. **Peidiwch â chymryd mwy o boen laddwyr nag sydd i fod yn ôl y cyfarwyddiadau.**

Mae'n bosibl y bydd rhannau o'r bresys yn rhwbio eich gwefusau neu eich bochau. Mae'n bosibl y cewch chi gŵyr i helpu gyda hyn. Bydd yr orthodontydd/ nyrs ddeintyddol yn dangos i chi sut i'w ddefnyddio.

Alla i dynnu'r bresys?

Na. Mae'r bresys wedi'u gosod ar eich dannedd. Ni ddylech geisio symud unrhyw ddarn. Os bydd unrhyw ddarn yn dod yn rhydd/ yn torri, cysylltwch â'ch orthodontydd gynted ag sy'n bosibl. **Bydd apwyntiadau ar gyfer toriadau'n cael eu gwneud o gwmpas cleifion sydd wedi cael apwyntiadau'n barod. Ni fyddwch o reidrwydd yn gweld eich orthodontydd eich hun.**

Beth am fwyta?

Mae'n bwysig gofalu am eich bresys. Os byddan nhw'n torri, bydd yn arafu eich triniaeth. Byddan nhw'n dweud wrthych am beidio â bwyta unrhyw losin (caled na rhai angen eu cnoi) na gwm cnoi. Ceisiwch osgoi diodydd swigod (hyd yn oed rhai diet), a llawer o sudd ffrwythau gan y gall wneud niwed i'ch dannedd. Byddwch yn ofalus gyda bwydydd caled fel rholiau caled, afalau ayyb. Mae'n bosibl y byddai'n well eu torri yn ddarnau llai cyn eu bwyta.

Sut alla i gadw fy nannedd yn lân?

Mae’n bwysig iawn eich bod yn cadw eich dannedd yn lân neu mae’n bosibl y byddan nhw’n cael niwed parhaol. Gwnewch hyn drwy frwsio eich dannedd ddwy neu dair gwaith y dydd. Os bydd yn bosibl, cariwch frws gyda chi er mwyn glanhau eich dannedd i ffwrdd o gartref. Talwch sylw arbennig i’r man lle mae eich gymiau’n cyfarfod eich dannedd a defnyddiwch fath gwahanol o frws (brws rhyng-ddannedd) i fynd rhwng y bracedi ac o dan y wifren. Cymerwch eich amser - bydd yn cymryd llawer mwy o amser na chyn i chi gael y bresys. Bydd eich orthodontydd yn dweud wrthych chi hefyd am ddefnyddio cegolch Fflworid. Mae’n syniad da defnyddio hwn ar ôl brwsio eich dannedd cyn mynd i’ch gwely.

Os na fyddwch chi’n gofalu am eich dannedd tra bod y bresys ar eich dannedd, gall marciau parhaus ymddangos ar yr enamel fel y gwelir yn y darlun gyferbyn.

Mae’r niwed hwn yn digwydd pan na fyddwch chi’n glanhau eich dannedd yn drylwyr.

Mae’n syniad da defnyddio tabledi datgelu o leiaf unwaith yr wythnos i weld a ydych chi’n glanhau eich dannedd yn drylwyr - gofynnwch i’ch orthodontydd/ nyrs ddeintyddol am y rhain.

Pa mor hir fydd y driniaeth yn para?

Mae’r driniaeth fel arfer yn cymryd tua 12-24 mis (yn dibynnu ar ba mor ddifrifol yw’r broblem). Os byddwch chi’n canslo apwyntiadau, yn methu â mynychu neu’n torri eich bresys sawl gwaith, bydd eich triniaeth yn para’n hirach ac, mewn rhai achosion, ni fydd y canlyniad mor dda.

Beth sy’n digwydd ar ddiwedd y driniaeth?

Ar ddiwedd y driniaeth, byddwn yn tynnu’r bresys sefydlog (nid yw hyn yn boenus!). Gofynnir i chi wedyn wisgo dalwyr (rhai sefydlog neu rai y gellir eu tynnu). Bydd eich orthodontydd yn dweud pa fath yw’r gorau i chi a pha mor hir bydd yn rhaid i chi eu gwisgo.

Pwyntiau pwysig eraill am eich bresys

- Os ydych chi'n cymryd rhan mewn chwaraeon - gofynnwch i'r orthodontydd am orchudd dannedd.

- Os ydych chi'n chwarae offeryn chwyth, mae'n bosibl y byddwch chi'n gweld eu bod yn anoddach gyda bresys – trafodwch hyn gyda'ch athro cerdd.

- Ewch at eich deintydd eich hun yn rheolaidd (hyd yn oed gyda'ch bresys yn eu lle).

- Ewch i weld eich orthodontydd yn rheolaidd - fel arfer bob 6-8 wythnos, i addasu'r bresys.

- Os na allwch chi wisgo'r bresys, mae'n bosibl na fydd dewis arall a bydd yn rhaid i chi dderbyn eich dannedd fel ag y maen nhw.

Os bydd gennych unrhyw broblem/ bryder, gallwch ffonio:
01633 - 234516 i gael cyngor cynted â phosibl.

Nodiadau ____