Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion
Gofal y Geg yn dilyn Tyniadau, llawdriniaethau Bach dan Anesthetig lleol

Llawdriniaeth y Genau a'r Geg

Gofal y Geg yn dilyn Tyniadau, llawdriniaethau Bach dan Anesthetig lleol

1. **Peidiwch â rinsio'r geg am weddill y dydd** gall achosi'r soced i ddechrau gwaedu.
2. **Peidiwch â brathu'r rhan o'r geg sy'n ddideimlad** a pheidiwch ag ysmygu nes bod y diffyg teimlad wedi diflannu.
3. **Gorffwyswch am weddill y diwrnod.** Yfwch dim ond diodydd di-alcoholig heb fod yn rhy boeth. Bwytwch fwyd meddal.
4. **I ddod ag unrhyw waedu i ben**, pwyswch ar yr ardal gyda swabiau neu hances wedi'i phlygu. Brathwch arno am hanner awr.
5. **Mae hylendid y geg yn bwysig yn dilyn tynnu dant.** Cyn belled â bod y gwaed wedi stopio, gallwch ddechrau golchi'r geg gyda chegolch y **diwrnod canlynol**. Toddwch lond llwy de o halen cyffredin mewn gwydr o ddŵr cynnes a defnyddiwch y cegolch.
   Gwnewch hyn ar ôl bwyta. **Cymrwch eich amser yn** rinsio'r geg. Defnyddiwch eich brws dannedd yn y mannau o'r geg oddi wrth y socedi.
6. Gallwch ddisgwyl anesmwythder ac ychydig o chwyddo am ychydig o ddyddiau. **Gallwch gymryd poenladdwr os oes angen.**
7. Os ydych chi wedi cael pigiad tawelydd yn eich braich yn rhan o'ch triniaeth, peidiwch â gyrru, mynd allan heb gwmni neu wneud unrhyw weithgareddau sydd â risg yn perthyn iddynt (e.e. berwi'r tegell) a hynny am o leiaf 24 awr.

Ffoniwch yr adran os oes gennych un o'r canlynol:

- Gwaedu parhaus
- Mwy o chwyddo neu boen
- Unrhyw beth arall sy'n peri pryder

Cofiwch, mae Tîm Llawdriniaeth y Genau a'r Geg yma i'ch helpu.

Os oes gennych chi unrhyw broblemau, ffoniwch y canlynol:- 01633 – 238372 neu'r Uwch-swyddog Iechyd Genol-wynebol y tu allan i oriau ar:- 01633 - 234234

"Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English".