

Gwybodaeth i Gleifion

Penwisgoedd

Adran Orthodonteg

Mae'r benwisg yn rhan bwysig o'ch triniaeth ond mae'n cymryd peth amser i ddod i arfer â hi. Bydd eich orthodontydd yn dweud wrthyhch am ba hyd y bydd disgwyl i chi wisgo hon bob dydd. Mae'n bosibl y byddan nhw'n gofyn i chi gwblhau siart gwisgo.

Pam bod angen ei gwisgo?

Mae'r benwisg yn helpu i symud y dannedd ôl neu i'w dal yn eu lle tra bod y dannedd blaen yn cael eu sythu. Os na fyddwch yn ei gwisgo, mae'n bosibl y bydd yn golygu y bydd eich dannedd yn dal i sefyll allan ar ddiwedd y driniaeth neu bydd yn rhaid i chi dderbyn eich dannedd fel ag y maen nhw. Yn aml, nid oes dewis.



A oes unrhyw gyfarwyddiadau y dylwn wybod amdany'n nhw?

Oes, bydd yr orthodontydd yn dweud wrthyhch sut i wisgo a thynnu'r benwisg yn ddiogel. Cofiwch wrando wrth iddo ddangos i chi.

Cofiwch:-

- Dynnu'r benwisg yn gyntaf cyn y bwa mewnol. Peidiwch byth â thynnu na gosod y benwisg drwy dynnu'r strapen dros eich wyneb neu eich pen.
- Peidiwch â gwisgo'r benwisg pan fyddwch yn cymryd rhan mewn chwaraeon neu gêmaw garw.

- Cofiwch sicrhau bod y strapiau diogelwch yn eu lle, yn arbennig dros nos.
- Os bydd unrhyw ran o'r benwisg yn dod yn rhydd wrth i chi gysgu, cysylltwch â'ch orthodontydd gan ei bod yn bosibl y bydd yn rhaid ei haddasu. Peidiwch â'i gwisgo hyd nes iddi gael ei haddasu.
- Cafwyd anafiadau i'r llygaid yn achlysurol. Os bydd hyn yn digwydd, rhaid trin hyn fel argyfwng meddygol. Ewch i'ch adran D&A leol i ofyn am gyngor cynted ag sy'n bosibl.

Mae'n hynod bwysig eich bod yn dod â'ch penwisg gyda chi i bob apwyntiad.

Ydy hyn yn boenus?

Gall y dannedd fod yn boenus am tua 4-5 diwrnod ar ôl gosod y benwisg. Gallwch gymryd poen laddwyr y byddech chi fel arfer yn eu cymryd at ben tost. Rhaid i chi ddal i wisgo'r benwisg, bydd y pen tost yn gwella.

Allai i fwyta gyda'r benwisg yn ei lle?

Na, nid yw'n bosibl bwyta ac yfed gyda'r benwisg yn ei lle.

Beth am frwsio fy nannedd?

Tynnwch y benwisg i frwsio eich dannedd. Mae'n hynod bwysig eich bod yn brwsio eich dannedd yn rheolaidd 2-3 gwaith y dydd pan fyddwch chi'n gwisgo unrhyw fath o gyfarpar orthodonteg.

Cofiwch fynd at eich deintydd yn rheolaidd i gael 'archwiliadau' drwy gydol eich triniaeth orthodonteg.

Beth ddylwn i ei wneud os bydd unrhyw broblem wrth wisgo'r benwisg? Tynnwch y benwisg a chysylltwch â'r adran gynted ag sy'n bosibl. Rhif ffôn: 01633 – 234516.

Nodiadau _____
