

Gofalu am y Geg ar ôl Llawdriniaeth Fach (e.e. apicectomi) dan Anaestheteg Leol

1. **Peidiwch â rinsio'ch ceg** am weddill y dydd
2. **Peidiwch â brathu'r rhan o'r geg sy'n ddideimlad** a pheidiwch ag ysmygu nes bod y diffyg teimlad wedi diflannu.
3. Ceisiwch beidio â chodi'r wefus (i edrych ar y clwyf) yn ystod yr ychydig oriau cyntaf.
4. **Gorffwyswch am weddill y diwrnod.** Yfwch dim ond diodydd di-alcoholig heb fod yn rhy boeth. Bwytwch fwyd meddal.
5. **Os bydd gwaedu, gwasgwch ar yr ardal yn ysgafn gyda swabiau rhwyllog am o leiaf bum munud.**
6. **Mae cadw'r geg yn lân yn bwysig.** 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 manau o'r geg oddi wrth y clwyf.
7. Gallwch ddisgwyl anesmwythder ac ychydig o chwyddo am ychydig o ddyddiau. **Gallwch gymryd poenladdwr os oes angen.**
8. 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".**