

**Gwybodaeth i Gleifion**  
**Bresys y gellir eu Tynnu**  
**Adran Orthodonteg**

Fel arfer, mae'r bresys hyn wedi'u gwneud o blastig (acrylic) gyda darnau metel. Maen nhw wedi'u cynllunio i wneud symudiadau dannedd syml yn unig. Maen nhw'n cael eu gwisgo are u pen eu hunai neu weithiau gyda bresys sefydlog.



### **Ydyn nhw'n boenus?**

Gallan nhw fod yn ddolurus am ychydig ddyddiau ar ôl eu gosod. Gallan nhw hefyd affeithio ar eich lleferydd. Bydd y problemau hyn yn gwella mewn ychydig ddyddiau. Os bydd yn rhy boenus, gallwch gymryd beth bynnag rydych chi'n ei gymryd at ben tost.

### **Pa mor aml mae'n rhaid i mi eu gwisgo?**

Gwisgwch eich bresys bob amser gan gynnwys i fwyta a chysgu heblaw eu bod wedi dweud wrthyich am beidio. Dylech dynnu eich bresys cyn chwarae unrhyw gamp cyffwrdd e.e. rygbi, hoci ayyb. Pan na fyddwch chi'n gwisgo'r bresys, dylech eu cadw mewn bocs diogel/ Tupperware, rhag ofn eu colli neu wneud niwed iddyn nhw.

### **Beth am eu glanhau?**

Mae'n bwysig glanhau eich dannedd a'r bresys bob bore, nos ac ar ôl prydau bwyd. Defnyddiwch ddŵr oer, glân, pâst dannedd a brws dannedd. **Peidiwch â defnyddio dŵr berwedig.**

## **Beth am fwyta?**

Gallwch fwyta fel arfer, er ei bod yn well osgoi rhai mathau o fwyd. Bydd yn anodd ar y dechrau ond bydd yn haws gydag amser. Ceisiwch osgoi diodydd swigod, losin a bwydydd caled gan y gall y rhain wneud niwed i'ch dannedd a'r bresys.

## **Pwyntiau pwysig eraill am eich bresys**

- Ceisiwch beidio â throi na chwarae gyda'r bresys pan fyddan nhw'n eich ceg. Gall hyn eu gwanhau a fydd, ymhen amser, yn gwneud niwed i'ch bresys.
- Gwisgwch eich bresys yn ôl y cyfarwyddiadau.
- Tynnwch eich bresys ar gyfer chwaraeon cyffwrdd ayyb. Mae'n bosibl y bydd yn haws i chi eu tynnu wrth chwarae offerynnau chwyth. Cofiwch eu cadw'n ddiogel mewn bocs diogel a chadarn pan na fyddwch yn eu gwisgo.
- Gwnewch yn sicr eich bod y n gweld eich orthodontydd yn rheolaidd iddo wirio eich cynnydd ac addasu'r bresys.
- Ewch i weld eich deintydd yn rheolaidd i gael 'Archwiliadau' cyson yn ystod eich triniaeth Orthodonteg.
- Os na allwch chi wisgo'r bresys, mae'n bosibl y bydd rhywbeth arall ar gael a bydd yn rhaid i chi dderbyn eich dannedd fel ag y maen nhw.

Os bydd y bresys yn anghyfforddus iawn neu'n achosi poen, neu os byddwch chi'n eu colli neu eu torri, cysylltwch â ni gynted ag sy'n bosibl. Rhif ffôn: 01633 – 234516.

## **Nodiadau**

---

---

---

---

---

---