



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Gwybodaeth i Gleifion

### Ymarferion Adfer y Genau

### Llawdriniaeth y Genau a'r Geg

## Ymarferion Adfer y Genau

Pan fo'r genau yn boenus, gorweddwch neu eisteddwch yn gyffyrddus. Defnyddiwch potel ddŵr poeth i dwymo cymalau'r genau ac ochr y wyneb am ryw bum munud cyn dechrau'r ymarferion a ddisgrifir isod.

### Ymarfer

1. Eisteddwch o flaen drych neu ddaliwch ddrych yn eich llaw ac ymarferwch agor y genau mewn llinell syth heb eu symud i'r naill ochr na'r llall. Efallai y cewch gymorth o dorri coes matsien a'i rhoi rhwng y dannedd canol yn yr ên uchaf a'r ên isaf, ac wedi defnyddio'r coes matsis fel canllaw.
2. Agorwch ychydig ar eich ceg, a defnyddiwch eich llaw i bwysu'n ysgafn ar eich gŕn waelod am 20-30 eiliad; llyncwch, yna agorwch eich ceg yn esmwyth ac yn fawr heb ei throi naill ochr na'r llall, gan gynnal cymalau'r genau yn ysgafn gyda'ch bysedd.
3. Gwnewch yr ymarferion yn eu tro, a'u hailadrodd chwe gwaith, ddwywaith y dydd, gan leihau'n raddol i unwaith y dydd deirgwaith yr wythnos ac ati, tan i'r poen ddiflannu.

**Cofiwch gallwch helpu'r cyhyrau, ond ni ddylid eu gorfodi.  
Cofiwch hefyd fod Tîm Llawdriniaeth y Genau a'r Geg yma i'ch helpu.**

Os cewch unrhyw broblemau, ffoniwch y rhif hwn:  
01633 – 238372

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