

# CLEFYD PERIODONTOL A DIABETES

## CYNGOR I GLEIFION Â CHLEFYD Y DEINTIG

Mae pobl â chlefyd periodontol (clefyd y deintgig) yn fwy tebygol o ddatblygu diabetes math 2, ac i'r gwrthwyneb.

Os ydych chi wedi cael diagnosis o glefyd periodontol, mae'n bosibl eich bod chi'n byw gyda diabetes heb ei ddiagnosisio.

**Mae'r clefydau wedi'u cysylltu'n uniongyrchol - os yw un yn cael ei reoli'n wael yna mae'n effeithio ar y llall.**

### FFEITHIAU AM DDIABETES

Y math mwyaf cyffredin o ddiabetes yw Math 2, sy'n golygu ymwrthedd i inswlin sy'n gysylltiedig â lefel uchel o siwgr yn y gwaed dros yr hirdymor h.y. deiet gwael.

Mae'n effeithio ar tua 4 miliwn o bobl yn y DU, gyda 1.3 miliwn o bobl ychwanegol heb gael diagnosis. Mae'n gysylltiedig â chymhlethdodau meddygol difrifol, yn enwedig os yw'r ffactorau risg fel deiet, diffyg ymarfer corff a gordewdra yn cael eu rheoli'n wael.



### CYSYLLTIAD Â CHLEFYD PERIODONTOL

✱ Mae clefyd periodontol yn glefyd llidiol cronig sy'n arwain at golli esgyrn o amgylch eich dannedd. Os na chaiff ei drin, gall arwain at chwydd yn y deintgig, dannedd rhydd a cholli dannedd yn y pen draw.

✱ YGallai eich clefyd periodontol fod o ganlyniad i ddiabetes sy'n bodoli eisoes, sydd heb ei ddiagnosisio, yn enwedig os ydych chi'n hŷn, dros bwysau, neu os oes gennych chi ddeiet siwgr uchel.

✱ Yn ogystal â gwella hylendid eich ceg a chael triniaeth ddeintyddol ar gyfer eich clefyd periodontol, efallai y bydd angen gofyn i'ch meddygfa am brawf diabetes.



### SUT I REOLI'R DDAU GLEFYD

Mae cael diagnosis cynnar o'r ddau glefyd yn bwysig iawn. Os oes gennych ddiabetes heb ei ddiagnosisio yna ni fydd eich triniaeth ar gyfer clefyd periodontol mor llwyddiannus.

Os cewch ddiagnosis o ddiabetes, yna gall eich meddygfa eich cynghori ar sut i'w reoli'n well. Bydd hyn yn ei dro yn gwella clefyd eich deintgig.

Os byddwch chi'n ymwneud â'ch triniaeth clefyd y deintgig ac yn caniatáu i'ch llid deintgig wella, gall hyn wella'ch lefelau risg o ddiabetes yn sylweddol. Gal graddfa hyn fod yr un fath â chael meddyginiaeth ychwanegol!

### CYMORTH AC ADNODDAU

Mae Diabetes UK yn darparu llawer o gefnogaeth i bobl ddiabetig ac ar eu gwefan gallant eich cynghori ar eich risg o ddiabetes heb ei ddiagnosisio.

Os ydych chi'n sgorio "risg uchel" yna dylech chi ymweld â'ch meddyg teulu a gofyn am brawf.

Mae'r European Federation of Periodontology hefyd wedi lansio ymgyrch i godi ymwybyddiaeth o'r cysylltiad rhwng clefyd periodontol a diabetes.

[diabetes.org.uk](http://diabetes.org.uk)

[efp.org](http://efp.org)

## GOFALWCH AM EICH DEINTIG, RHEOLWCH DDIABETES

- Ewch at eich meddyg teulu yn rheolaidd
- Ewch at eich deintydd yn rheolaidd
- Brwsiwch eich dannedd ddwywaith y dydd
- Defnyddiwch gymhorthion rhyngddeintyddol a argymhellir Watch your weight
- Bwytwch fwydydd iach
- Peidiwch â smygu



Porth Mynediad Deintyddol - Iechyd a Gofal Digidol Cymru

[igdc.gig.cymru](http://igdc.gig.cymru)

WEDI'I GYNHYRCHU GAN CLWSTWR GORLLEWIN CAERDYDD & C&V CYDWEITHFEYDD DEINTYDDOL