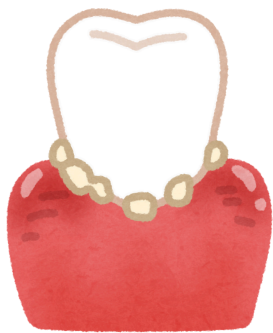


CLEFYD PERIODONTOL A DIABETES

Cyngor i Bobl Diabetig



Clefyd Periodontol (y deintgig)

Mae clefyd periodontol yn glefyd cyffredin iawn a all arwain at golli esgyrn o amgylch eich dannedd. Gall hyn arwain at lacrwydd a cholli dannedd yn y pen draw. Fe'i hachosir gan lid yn eich deintgig a achosir gan facteria plac. Yn aml mae'n ymddangos heb symptomau nes ei fod mewn cam datblygedig.



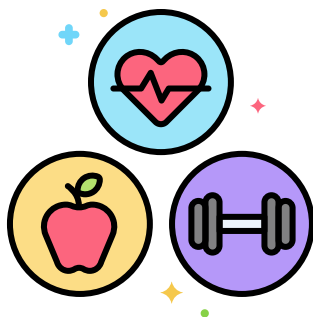
Cysylltiad â Diabetes

Yn anffodus, mae diabetes yn ffactor risg mawr ar gyfer clefyd y deintgig, yn enwedig os nad yw eich diabetes wedi'i reoli'n dda. Gall effaith clefyd difrifol y deintgig fod yn ddinistriol i ansawdd eich bywyd ac i chi'ch hun.



Cysylltiad ddwy ffordd

Yn bryderus, mae eich diabetes hefyd yn gwaethygu oherwydd bod gennych glefyd y deintgig ansefydlog. Efallai y bydd eich darlenniadau diabetes yn uwch nag y dylent fod, gan achosi sgil-ffeithiau hirdymor mwy difrifol o'r diabetes o bosibl.



Ffactorau Risg a Rennir

Mae gan y ddau glefyd ffactorau risg tebyg, gan gynnwys deiet gwael, diffyg ymarfer corff, smygu, straen a gordewdra. Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n anelu at fyw bywyd iach i wella'ch diabetes a helpu i atal clefyd y deintgig.



Ymhlith y symptomau mae:

- Gwaedu wrth frwsio
- Dannedd rhydd
- Dannedd yn symud

Ewch i weld eich Deintydd

Os ydych chi'n dioddef o ddiabetes, mae'n hanfodol eich bod chi'n mynychu archwiliadau rheolaidd gyda'ch deintydd a'ch hylenydd deintyddol. Mae croeso i chi ofyn am glefyd y deintgig i gael gwybod mwy am atal a thriniaeth. Mae brwsio dannedd a fflosio yn dda yn allweddol.

Os ydyn nhw'n gweld arwyddion o golli esgyrn, efallai y bydd angen eich atgyfeirio at y periodontydd i gael triniaeth arbenigol.

- Anhawster bwyta
- Y deintgig yn chwyddo'n rheolaidd
- Dolur cyffredinol yn y deintgig



Y Newyddion Da!

Os byddwch chi'n gwella hylendid eich ceg, yn lleihau eich ffactorau risg ac yn cael triniaeth broffesiynol dda, nid yn unig y bydd eich risg o gael clefyd periodontol yn gwella, bydd eich risg o ddiabetes yn gwella hefyd!

Os nad oes gennych ddeintydd ar hyn o bryd, cofrestrwch ar y Porth Mynediad Deintyddol:



Porth Mynediad Deintyddol - Iechyd a Gofal Digidol Cymru
igdc.gig.cymru