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 ddiagnosio.
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 ddiagnosio, 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 ddiagnosio 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 ddiagnosio.

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

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 argymhellirWatch your weight
- Bwytewch fwydydd iach
- Peidiwch â smygu

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

CLWSTWR GORLLEWIN CAERDYDD