

WLSERAU'R GEG

Doluriau poenus sy'n ymddangos tu fewn i'ch ceg yw wlserau'r geg. Mae'r rhan fwyaf yn **ddoluriau ceg bach**, rhwng 2mm a 8mm o led ac yn edrych fel doluriau melyn gwelw crwn neu hirgrwn, gydag ardal goch o'u cwmpas. Nid ydynt yn boenus iawn a byddant yn gwella eu hunain mewn llai na 2 wythnos heb adael craith.



Mae **doluriau ceg mawr** yn fwy, tua 1cm neu fwy o led, yn ddyfnach ac yn fwy poenus. Gall y rhain gymryd sawl wythnos i wella a byddant yn aml yn gadael craith. Mae **doluriau herpetiform** yn wlserau mwy a ffurfir gan rhwng 5 a 100 o wlserau bychan iawn maint pen pin yn ymuno â'i gilydd. Gall y rhain bara am hyd at 3 wythnos. Ewch i weld eich meddyg neu ddeintydd os oes gennych ddoluriau ceg mawr neu ddoluriau herpetiform.

Mae wlserau'r geg yn gyffredin ac yn aml yn digwydd mewn pobl sydd fel arall yn iach. Maent hefyd yn dueddol o redeg yn y teulu. Achosir y rhan fwyaf o wlserau'r geg unigol gan ddifrod i'r leinin y tu fewn i'ch ceg, megis brathu tu fewn i'ch boch ar ddamwain, dant miniog, dannedd gosod sy'n ffitio'n wael, bwyta bwyd caled, neu lenwad dant diffygiol. Mae wlserau'r geg yn gyffredin mewn pobl sydd â system imiwnedd wedi'i gwanhau, clefyd Crohn, clefyd seliag a heintiau firol megis brech yr ieir a chlefyd y llaw, y droed a'r geg.

Bydd wlserau'n aml yn dychwelyd. Mae'r sbardunau y credir sy'n achosi wlserau'r geg i ddychwelyd yn cynnwys:

- straen a phryder
- meddyginiaethau megis nicorandil, meddyginiaethau gwrthlidiol megis ibuprofen, therapi disodli nicotin a gymerir drwy'r geg, neu gemotherapi ar gyfer cancer
- diffyg haearn, fitamin B12 neu asid ffolig
- newidiadau mewn lefelau hormonau
- rhoi'r gorau i ysmegu
- bwyta bwydydd penodol megis: siocled, bwydydd sbeislyd, coffi, cnau mwnci, almonau, mefus, caws, tomatos a blawd gwenith

Sut allaf i drin wlserau'r geg?

Bydd y rhan fwyaf o wlserau'r geg yn gwella eu hunain o fewn 2 wythnos. Nid ydynt yn boenus iawn ac nid ydynt yn ymyrryd llawer â bwyta.

Efallai y gall golchyddion ceg hallt helpu. Hydoddwch hanner llwy de o halen mewn gwydraid o ddŵr cynnes, golchwch hwn o amgylch eich ceg a phoerwch ef allan. Gwnewch hyn mor aml ag sydd angen. Peidiwch ag yfed y dŵr hallt.

Gallai golchydd ceg **chlorhexidine** helpu i leihau'r boen, helpu wlserau i wella'n gynt a'u rhwystro rhag cael eu heintio. Defnyddiwch y golchydd ceg chlorhexidine ddwywaith y dydd. Gan ddefnyddio'r cwpan fesur, golchwch y golchydd ceg chlorhexidine o amgylch eich ceg am 1 munud ac yna poerwch ef allan. Gall chlorhexidine staenio'r dannedd felly defnyddiwch y golchydd dim

ond am 48 awr wedi i'r wlsrau ddiflannu. Osgowch ddioddydd eraill a all staenio eich dannedd, megis gwin coch, te a choffi tra'n defnyddio golchydd ceg chlorhexidine. Arhoswch am 30 munud wedi brwsio eich dannedd cyn defnyddio'r golchydd ceg, oherwydd gall rhai cynhwysion sydd mewn past dannedd atal y chlorexidine rhag gweithio.

Os bydd eich wlsrau'r geg yn gwneud bwyta neu yfed yn anghyfforddus, defnyddiwch dabledi **hydrocortisone 2.5mg geneuol** er mwyn helpu gyda'r boen a'r chwyddo. Peidiwch â rhoi'r tabledi hyn i blant dan 12 oed. Rhowch y dabled yn eich ceg a defnyddiwch eich tafod i'w dal yn erbyn yr wlsr tra ei bod yn hydoddi. Gwnewch hyn 4 gwaith y dydd am ddim mwy na 5 diwrnod. Os oes gennych fwy nag un wlsr symudwch y dabled o amgylch eich ceg rhyngddynt.

Os yw eich wlsr yn boenus iawn gofynnwch i'r fferylllydd am gyngor ynglŷn â chymryd lladdwr poen.

Beth arall all helpu?

Efallai y bydd eich wlsr yn gwella'n gyflymach os byddwch yn:

- defnyddio brws dannedd meddalach i frwsio eich dannedd
- bwyta bwydydd sy'n hawdd i'w cnoi ac osgoi bwydydd caled fel tost
- osgoi bwydydd sbeislyd neu hallt iawn a diodydd asidaidd
- gofyn i'ch deintydd drwsio eich dannedd gosod sy'n ffitio'n wael neu ddant miniog - efallai bod y rhain wedi niweidio eich ceg

Efallai y byddwch yn llai tebygol i gael wlsrau'r geg os byddwch yn:

- canfod pa fwydydd (os o gwbl) sy'n sbarduno eich wlsrau'r geg, ac osgoi'r bwydydd hyn
- cymryd rhan mewn gweithgareddau yr ydych yn teimlo sy'n eich ymlacio. Bydd rhai pobl yn teimlo bod ioga, myfyrio neu ymarfer corff yn helpu i liniaru straen a phryder

A oes angen i mi weld fy neintydd neu feddyg?

Ewch i weld eich deintydd neu'ch meddyg:

- os ydych wedi cael wlsr ceg am dros 2 wythnos. Gall wlsrau'r geg fod yn arwydd cynnar bod gennych salwch arall, yn cynnwys canser y geg. Gall eich meddyg neu'ch deintydd ganfod nad oes gennych salwch arall os nad dyna'r rheswm
- os yw eich wlsr yn fwy na 1cm o led (dolur ceg mawr), neu os yw mewn grŵp o 5 neu fwy o wlsrau (dolur herpetiform)
- os nad ydych yn bwyta nac yfed a bod gennych arwyddion o ddadhydradiad (megis: ceg sych, pasio llai o ddŵr, teimlo'n wan, chwil neu benysgafn, cramp a phoenau yn y cyhyrau)
- os nad yw eich wlsr yn boenus
- os yw eich wlsr wedi mynd yn fwy poenus neu'n goch, neu os oes gennych dymheredd uchel – efallai bod gennych haint bacterol
- os ydych yn cael cemotherapi ar gyfer canser
- os ydych dan 12 oed
- os ydych dros 30 oed a'ch bod yn cael wlsr y geg am y tro cyntaf
- Os ydych yn teimlo'n sâl iawn
- Os oes gennych hefyd wlsrau tu allan i'r geg

Where can I find further information?

Patient UK: www.patient.info

Gellir gweld rhestr o ddeintyddion sy'n derbyn cleifion y GIG drwy NHS 111 neu Galw Iechyd Cymru

Galw Iechyd Cymru: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Galw Iechyd Cymru, Ffôn: 0845 4647 (ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos)

Bydd galwadau o linellau tir a ffonau symudol yn costio 2c y funud, yn ychwanegol at dâl mynediad darparwr eich ffôn