

LLINDAG Y GEG (ORAL THRUSH)

Haint ffwngaidd y tu fewn i'ch ceg yw llindag y geg. Mae'n gyffredin mewn babanod a phobl hŷn sydd â dannedd gosod. Fel arfer bydd rhannau gwyn yn ymddangos ar eich tafod, ond gallent hefyd fod y tu fewn i'ch bochau, ar eich deintgig, tonsilau, neu ar daflod y geg. Os byddwch yn sychu rhannau gwyn i ffwrdd, fe welwch ardaloedd coch oddi tanynt. Weithiau ni fydd gennych smotiau gwyn, dim ond ardaloedd coch yn eich ceg.

Efallai y bydd doluriau tu fewn ac yng nghorneli eich ceg. Gallai fod yn anodd bwyta ac yfed. Gallech golli eich synnwyr blasu, neu gael blas cas yn eich ceg. Efallai na fydd babanod sydd â llindag y geg ddim eisiau bwyta neu gallent hefyd fod â brech cewynnau.

Achosir llindag y geg gan Candida (math o furum) sydd fel arfer yn byw yn eich ceg a'ch system dreulio heb achosi problemau. Ond os bydd swm y Candida yn eich ceg yn dechrau cynyddu, efallai y cewch lindag y geg.

Rydych yn fwy tebygol o gael llindag y geg:

- os ydych yn cymryd gwrthfotigau
- os ydych yn defnyddio gormod o olchydd ceg gwrthfactorol
- os ydych yn mewnanadlu neu'n cael steroid drwy'r geg
- os ydych yn gwisgo dannedd gosod, yn arbennig os nad ydynt yn ffitio'n dda
- os nad ydych yn glanhau eich dannedd yn ddigon aml
- os oes gennych geg sych (naill ai oherwydd cyflwr meddygol neu feddyginiaeth yr ydych yn ei chymryd)
- os ydych yn ysmegu
- os ydych yn cael triniaeth am ganser neu fod gennych system imiwnedd wedi'i gwanhau
- os ydych yn fregus eich iechyd, yn gyffredinol sâl, bod gennych ddiabetes neu fod diffyg haearn, asid ffolig neu fitamin B12 yn eich corff

Sut allaf i drin llindag y geg?

Defnyddiwch feddyginiaeth gwrth-ffwngaidd **fel gel ceg miconazole** neu **hylif nystatin**. Os ydych yn cymryd meddyginiaeth megis warfarin i deneuo eich gwaed yna defnyddiwch hylif nystatin. Gofynnwch i'ch fferylllydd pa driniaeth fyddai orau i chi. Er mwyn rhoi amser i gel ceg miconazole a hylif nystatin weithio, peidiwch â bwyta nac yfed am tua 30 munud wedi eu defnyddio. Gyda babanod, rhowch y gel neu'r hylif wedi bwydo neu yfed.

Gel ceg miconazole

Rhowch 1.25ml (chwarter llwy fesur 5ml) o gel ceg miconazole i fabanod rhwng 4 mis a 24 mis oed. Defnyddiwch 2.5ml (hanner llwy fesur 5ml) i oedolion a phlant 2 oed a hŷn.

- Gan ddefnyddio bys glân, taenwch gel ceg miconazole ar y rhannau o lindag y geg
- Ar gyfer babanod a phlant ifanc rhowch dim ond ychydig ar y tro ac osgowch gefn eu cegau fel na fyddant yn tagu
- Peidiwch â llyncu'r gel yn syth; ceisiwch ei gadw yn eich ceg am gyhyd â phosibl
- Defnyddiwch y gel ceg miconazole 4 gwaith y dydd wedi prydau bwyd
- Parhewch i ddefnyddio gel ceg miconazole am o leiaf wythnos wedi i'r rhannau o lindag y geg a'r cochni ddiflannu, er mwyn atal yr haint rhag dychwelyd

Hylif nystatin

Os nad yw gel ceg miconazole yn addas i chi, efallai y gallwch gymryd hylif nystatin. Gall plant 4 wythnos oed a hŷn gael hylif nystatin.

- Cewch ddiferwr i helpu i roi hylif nystatin ar y rhannau o lindag y geg
- Ysgwydwch y botel a gwasgwch i fyny 1ml o hylif nystatin i'r diferwr a rhowch hwn ar y rhannau sydd wedi'u heffeithio
- Ceisiwch gadw'r hylif nystatin yn eich ceg am gyhyd â phosibl
- Defnyddiwch hylif nystatin 4 gwaith y dydd a pharhewch i'w ddefnyddio am 48 awr wedi i'r rhannau o lindag y geg a'r cochni ddiflannu, er mwyn atal yr haint rhag dychwelyd

Beth arall all helpu?

Er mwyn helpu i atal llindag y geg rhag dychwelyd:

- rinsiwch eich ceg ar ôl bwyta
- brwsiwch eich dannedd 2 waith y dydd gyda phast dannedd fflworid, fflosiwch rhwng eich dannedd
- tynnwch eich dannedd gosod yn y nos, glanhewch hwy, eu socian mewn toddiant priodol, eu rinsio a gadael iddynt sychu yn yr aer. Brwsiwch eich deintgig, tafod a thu fewn i'ch ceg gyda brws dannedd meddal
- ewch i weld eich deintydd os nad yw eich dannedd gosod yn ffitio'n dda
- rhowch y gorau i ysmegu
- gwnewch yn siŵr bod unrhyw gyflyrau gwaelodol a allai fod gennych, megis diabetes, wedi eu rheoli'n dda
- defnyddiwch ddyfais 'spacer' os ydych yn defnyddio anadlydd steroid, a rinsiwch eich ceg gyda dŵr ar ôl ei ddefnyddio. Os yw eich plentyn yn defnyddio anadlydd steroid a'i fod yn rhy ifanc i rinsio ei geg, glanhewch ei ddannedd yn lle hynny. Os nad ydych yn siŵr sut i ddefnyddio eich anadlydd neu ddyfais 'spacer' yn gywir gofynnwch am gyngor gan eich fferylllydd, nyrs practis neu'ch meddyg
- cymerwch lymeidiau rheolaidd o ddŵr os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth sy'n rhoi ceg sych i chi

A oes angen i mi weld fy meddyg?

Ewch i weld eich meddyg, neu ddeintydd:

- os ydych wedi defnyddio triniaeth ar gyfer llindag y geg ond nad ydych yn well ar ôl 7 diwrnod
- os yw llyncu yn boenus neu os cewch anhawster i lyncu
- os oes gennych system imiwnedd wedi'i gwanhau o ganlyniad i therapi canser, therapi steroid, neu feddyginiaethau neu gyflyrau eraill
- os mai dim ond un rhan goch, neu goch a gwyn, sydd yn eich ceg ac nad yw'n rhwbio i ffwrdd, ewch i weld eich deintydd ar frys
- cymerwch lymeidiau rheolaidd o ddŵr os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth sy'n rhoi ceg sych i chi
- Os oes gennych diabetes, ond os nad oes gennych reolaeth dda dros y siwgr yn eichgwaged ac os nad ydych wedi gweld eich meddyg yn ystod y 3 mis diwethaf

A allaf i roi llindag y geg i bobl eraill?

Na, ni allwch fel arfer roi llindag y geg i bobl eraill, ond gall babanod wneud.

Gall babi sydd â llindag y geg ac sy'n bwydo ar y fron roi llindag y deth i'w fam. Ewch i weld eich meddyg os oes gan eich babi lindag y geg a bod eich tethau yn newid lliw, yn cracio neu os yw bwydo ar y fron yn boenus i chi.

Os oes gan eich babi lindag y geg, gall yr haint basio drwy ei system a lledaenu i bobl eraill Golchwch eich dwylo ar ôl newid cewynnau.

Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Patient UK: www.patient.info

NHS Choices: www.nhs.uk

NHS Direct Wales: 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