

TORRI DANNEDD

Bydd dannedd cyntaf eich plentyn yn dechrau ymddangos trwy ei ddeintgig pan fydd rhwng 4 mis a 12 mis oed – torri dannedd yw'r enw ar y broses hon.

Fel arfer daw'r dannedd isaf blaen drwodd yn gyntaf ac yna'r dannedd uchaf blaen, wedyn y dannedd ar y ddwy ochr i'r rhain. Gelwir y dannedd cynnar hyn yn flaendannedd. Daw'r dannedd cefn (cilddannedd) a'r dannedd llygad miniog pan fydd rhwng 12 mis a 16 mis neu wedi hynny.

Bydd eich babi fel arfer yn dangos arwyddion ei fod yn torri dannedd tua 3 i 5 diwrnod cyn y bydd dant yn ymddangos. Mae'r arwyddion hyn fel arfer yn fach ac nid ydynt yn para'n hir.

Gall torri dannedd fod yn boenus, ac efallai y byddwch yn sylwi nad yw eich babi yn bwyta nac yn cysgu cystal ag arfer. Efallai y bydd ei ddeintgig wedi chwyddo a gallai ei wyneb a'i fochau fod yn goch hefyd. Efallai y bydd eich babi yn:

- brathu a chnoi pethau
- glafoerio
- rhwbio ei ddeintgig
- sugno ar bethau
- bod yn flin neu'n effro'n aml

Ni ddylai torri dannedd wneud eich babi yn sâl. Ewch i weld eich meddyg os oes gan eich babi dymheredd uchel (dros 38°C) neu ddolur rhydd.

Sut allaf i helpu fy mabi sy'n torri'i ddannedd?

- Rhwbiwch ddeintgig eich babi yn dyner, gan ddefnyddio bys glân
- Rhowch rywbeth **glân ac oer** i'ch babi gnoi arno, er enghraifft:
 - o cylch torri dannedd y gellir ei oeri yn yr oergell. Mae cylchoedd torri dannedd soled yn well na rhai hylif neu gel, a allai ollwng. Peidiwch â rhoi cylchoedd torri dannedd yn y rhewgell oherwydd gallai'r oerfel niweidio neu losgi deintgig eich babi. Hefyd peidiwch â chlymu cylch torri dannedd o amgylch gwddf eich babi oherwydd gall ei dagu
 - o cadach gwlyb
 - o ffrwythau neu lysiau wedi'u hoeri, megis: darnau o fanana, ciwcymbr, afal neu foronen (ar gyfer babanod sydd wedi diddyfnu)
- Rhowch ddiodydd oer, di-siwgr i'ch babi er mwyn esmwytho ei ddeintgig
- Sychwch wyneb eich babi yn rheolaidd gyda chadach neu dywel glân a sych os yw'n glafoerio llawer. Bydd hyn yn helpu i atal iddo gael brech ar ei wyneb
- Os nad yw'r awgrymiadau uchod yn gweithio, gall rhoi parasetamol neu ibuprofen i'ch babi esmwytho poen torri dannedd. Peidiwch â rhoi parasetamol nac ibuprofen i fabanod dan 3 mis oed

- Peidiwch â rhoi dim byd i'ch babi ei gnoi a allai dorri'n ddarnau caled oherwydd gallai dagu
- Peidiwch â defnyddio gel ceg sy'n cynnwys salisyladau i blant dan 16 oed. Gallai'r rhain achosi clefyd Reye, salwch anghyffredin sy'n effeithio ar yr afu/iau a'r ymennydd
- Peidiwch â rhoi bisgedi torri dannedd neu fisgedi caled i'ch plentyn oherwydd eu bod yn cynnwys siwgr a gallant achosi pydredd mewn dannedd sydd eisoes wedi ymddangos
- Osgowch ddefnyddio geliau torri dannedd sy'n cynnwys anestheteg lleol, megis lidocaine. Mae'r rhain wedi achosi niwed pan ddefnyddiwyd gormod arnynt, ac nid ydym yn siŵr a ydynt yn gweithio am yn hir iawn
- Osgowch bowdrau torri dannedd llysieuol a meddyginiaethau homeopathig oherwydd nid yw'n glir a yw'r rhain yn gweithio.

Beth arall all helpu?

Gweler y ffilm NHS Choices: 'How do I soothe my teething baby?' drwy deipio 'teething' yn y blwch chwilio ar wefan NHS Choices (www.nhs.uk) neu gallwch weld y fideo [yma](#).

Mae elusen Cry-sis yn cefnogi teuluoedd sydd â babanod sy'n crio a ddim yn cysgu. Mae gan ei gwefan (<https://www.cry-sis.org.uk/>) lawer o wybodaeth ddefnyddiol, ac mae ei llinell gymorth ar gael bob dydd 9am i 10pm: 08451 228 669.

A oes angen i mi weld fy meddyg?

Ewch i weld eich meddyg:

- os oes gan eich plentyn dymheredd uchel (dros 38°C)
- os oes gan eich plentyn ddolur rhydd
- os yw eich plentyn yn ymddangos yn anhwylyd neu wedi cynhyrfu

Sut ddylwn i ofalu am ddannedd fy mabi unwaith eu bod wedi ymddangos?

Gweler gwybodaeth NHS Choices:

- 'How do I brush my child's teeth (6 mths to 7 years)' ([fideo](#))
- Gofalu am ddannedd eich plentyn: www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/looking-after-your-infants-teeth.aspx

Cofrestrwch eich babi â deintydd pan fydd ei ddannedd cyntaf yn dechrau ymddangos, neu dim hwyrach nag 1 oed. Gwnewch yn siŵr bod eich plentyn yn arfer mynd at y deintydd drwy fynd ag ef neu hi gyda chi pan fyddwch chi'n mynd.

Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Gellir gweld rhestr o ddeintyddion sy'n derbyn clefion 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 costio 2c y funud, yn ychwanegol at dâl mynediad darparwr eich ffôn