



Cyngor, gofal a thriniaeth ddeintyddol ataliol i blant 0-3 oed

1. Y Dull yng Nghymru

- Rydym eisiau i blant fynd at y deintydd cyn troi'n flwydd oed – yn ddelfrydol cyn gynted ag y bydd eu dannedd cyntaf yn ymddangos. Rydym eisiau i dimau deintyddol weld plant yn rheolaidd cyn i broblem godi, darparu gofal a chyngor ataliol a helpu rhieni i gadw dannedd eu plant yn iach.
- Dylai pob meddygfa ddeintyddol sydd â chontractau'r GIG fod yn barod i weld babanod o 6 mis ymlaen; mae angen i ni annog presenoldeb rheolaidd cyn eu bod yn troi'n flwydd oed ac rydym yn disgwyl i dimau meddygfeydd eu croesawu nhw.

2. Beth sydd angen ei ddarparu yn ystod ymweliad?

- Helpu rhieni (neu bobl â chyfrifoldeb rhiant) i ddeall negeseuon ataliol allweddol a'r camau y mae angen iddynt eu cymryd i gadw plant ifanc yn rhydd o bydredd dannedd.
- Efallai na fydd plant o dan 3 oed yn gwbl gydweithredol – efallai na fyddant yn eistedd yn llonydd i gael eu harchwilio. Fodd bynnag, dylech gynnal archwiliad clinigol os yw'r plentyn yn gallu cydweithredu ac os na fydd yn cynhyrfu. Gallant gael eu harchwilio ym mreichiau rhiant neu yng nghôl rhiant, neu gallwch ddefnyddio'r dull pen-glin i ben-glin:
<https://www.hellosmile.com/knee-to-knee-and-stool-exam/>
- Cofiwch geisio tawelu meddwl rhieni ac esboniwch y bydd pethau'n gwella gyda phresenoldeb rheolaidd.
- Rhaid rhoi cyngor ataliol yn unol â '*Delivering Better Oral Health*' (DBOH) – gweler y siart llif ar dudalen 4. Atgyfnerthwch y neges i rieni – mae iechyd deintyddol eu plentyn yn dibynnu ar beth maen nhw'n ei wneud bob dydd. Gall y tîm deintyddol helpu a chynghori, ond y rhieni sy'n gwneud y gwaith pwysig.

3. Beth sydd angen ei ddogfennu?

- Nodwch fod archwiliad wedi'i gynnal neu eich bod wedi ceisio cynnal archwiliad neu, os na chafwyd archwiliad, dywedwch pam e.e. archwiliad cyfyngedig gyda chaniatâd geiriol – cofnodwch y dannedd a welwyd (er efallai na welsoch chi'r dannedd i gyd) a dywedwch a oes yna bydredd dannedd ac ati.
- Nodwch y cyngor a roddwyd e.e. cynghorwyd y dylai'r plentyn roi'r gorau i yfed o'r botel a brwsio ei ddannedd ddwywaith y dydd gyda phast dannedd fflworid teulu, cyn mynd i'r gwely ac ar un adeg arall – yn hytrach na dweud "rhoddwyd cyngor ataliol".
- Dylai'r rhan fwyaf o blant 3 oed a hŷn dderbyn farnais fflworid ddwywaith y flwyddyn.
- Gall plant sy'n peri pryder gael farnais fflworid yn gynharach ac yn amlach; cyn i'r holl ddannedd cyntaf ymddangos. Gall "plant sy'n peri pryder" gynnwys plant â phroblemau iechyd corfforol neu feddygol, anabledd dysgu neu blant y mae gan eu brodyr a'u chwiorydd bydredd dannedd. Mae mwy o wybodaeth ar gael yn DBOH.
- Gwnewch drefniadau i weld y plentyn eto mewn tua 6 mis os yw'n rhydd o bydredd dannedd ac os na nodir unrhyw risgiau eraill.
- Cofnodwch bob tro rydych chi'n rhoi farnais fflworid i'r plentyn ar y ffurflen FP17W neu'r fersiwn electronig.

4. Beth y gellir ei hawlio?

- Os ydych chi wedi ceisio cynnal archwiliad a bod y cofnodion wedi'u cadw fel y nodir uchod, gallwch chi gyflwyno hawliadau.

5. A allaf hawlio am Fand 1 hyd yn oed os nad ydw i wedi gallu cwblhau archwiliad llawn?

- Gallwch – y pethau pwysig am ymweliadau i blant o dan 3 oed yw darparu negeseuon ataliol allweddol, ymgyswddo a dechrau perthynas gydol oes gadarnhaol gyda deintyddiaeth y GIG. Gofalwch eich bod yn cofnodi'r canlynol yn y nodiadau clinigol cyn ticio "exam undertaken" ar y ffurflen FP17W:
 - yr ymgais a wnaed a pha fath o archwiliad y llwyddoch chi i'w gynnal;

- bod y rhiant/gwarcheidwad yn ymwybodol o gyfyngiad yr archwiliad os nad oedd modd cynnal archwiliad llawn;
- y negeseuon ataliol/cyngor/ymyrraeth arall a roddwyd;
- y cyfnod tan yr ymweliad nesaf.

6. Pwy all gynnal yr archwiliad?

- Rhaid i'r archwiliad gael ei gynnal gan ddeintydd (sydd ynghlwm wrth y contract) i alluogi hawliad GIG (UDA). Fodd bynnag, gall ymweliadau ataliol a dilynol gael eu dirprwyo i weithwyr gofal deintyddol proffesiynol sy'n gweithio o fewn eu hymarfer gyda'r Cyngor Deintyddol Cyffredinol ac sydd wedi derbyn hyfforddiant priodol. Rydym eisiau i bob aelod o'r tîm deintyddol ddefnyddio eu hystod lawn o sgiliau.

7. Yr ymweliad nesaf

- Dylai'r cyfnod tan yr ymweliad nesaf fod yn unol â chanllawiau NICE, er y gall y plentyn fynychu'n amlach i gael cyngor ataliol gan weithiwr gofal deintyddol proffesiynol os bydd angen.

Mae gwybodaeth fanylach ac awgrymiadau yn yr **Atodiad** (*Diolch o galon i'r Gwasanaethau Deintyddol Cymunedol ym Mwrdd Iechyd Addysgu Powys am y siart llif*).

Crynodeb o gyngor: Plant 0-6 oed

Archwiliad deintyddol

Plant 0-3 oed

Plant 3-6 oed

Plant 0-6 oed sy'n peri pryder

Cyngor ar frwsio dannedd ac osgoi diodydd/byrbrydau sy'n cynnwys llawer o siwgr. Bydd y cyfnod tan yr ymweliad nesaf yn dibynnu ar ffactorau risg

Brwsio dannedd cyn gynted ag y byddant yn ymddangos: cyn mynd i'r gwely ac un adeg arall bob dydd

Rhiant neu oedolyn i frwsio dannedd y plentyn. Poeri'r past yn hytrach na'i rinsio allan â dŵr.

Defnyddiwch **ychydig bach** o bast dannedd fflworid y teulu yn cynnwys 1350 i 1500ppm o fflworid



Defnyddiwch farnais fflworid o leiaf 2 waith y flwyddyn (2.2% F-). Gellir ei ddefnyddio hyd at 4 gwaith y flwyddyn

Rhiant neu oedolyn i frwsio dannedd y plentyn

Brwsio ddwywaith y dydd, cyn mynd i'r gwely ac un adeg arall (bore fel arfer). Poeri'r past yn hytrach na'i rinsio allan â dŵr

I blant 3 oed a hŷn, defnyddiwch **faint pysen** o bast dannedd fflworid y teulu yn cynnwys 1350 i 1500ppm o fflworid



Addaswyd o'r pecyn cymorth
Delivering Better Oral Health, 3ydd
Argraffiad (2014)

Atodiad

Ydych chi angen gwybodaeth fanylach am atal?

- Mae 'Delivering Better Oral Health' (DBOH) yn becyn cymorth seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer y tîm deintyddol cyfan. Mae'r wybodaeth ganlynol yn deillio o'r adnodd hwnnw i'ch helpu chi a'ch tîm i roi'r cyngor a'r gofal ataliol diweddaraf i gleifion:
<https://www.gov.uk/government/publications/delivering-better-oral-health-an-evidence-based-toolkit-for-prevention>

Archwilio plant ifanc iawn

- Gallwch ddarllen awgrymiadau gan ymarferwyr deintyddol cyffredinol yn "*Step by step we build up a rapport*" gan Kate Quinlan. BDJ Cyfrol 223 Rhif 1 7 Gorffennaf 2017, tudalennau 6–8:
<https://www.nature.com/articles/sj.bdj.2017.566>

Farnais Fflworid (FV)

- Gellir defnyddio FV ar blant 3 oed a hŷn. Gellir ei ddefnyddio hefyd ar blant iau (0-6 oed) sy'n peri pryder, gan gynnwys plant sy'n debygol o ddatblygu pydredd dannedd, plant sy'n dangos arwyddion o bydredd dannedd cynnar neu blant ag anghenion arbennig.
- Gall ymarferwyr deintyddol cyffredinol a gweithwyr gofal deintyddol proffesiynol sydd wedi derbyn hyfforddiant addas roi FV ddwywaith y flwyddyn i blant sy'n derbyn FV fel rhan o'r rhaglen Cynllun Gwên (gall FV gael ei ddefnyddio'n ddiogel 4 gwaith y flwyddyn; mae'n gallu bod yn ddiogel o'i ddefnyddio'n gywir).

Ar hyn o bryd, *Colgate® Duraphat® Varnish 50mg/ml Dental Suspension 2.26% (22,600ppm) Sodium Fluoride* (Farnais Duraphat) yw'r unig gynnyrch sydd wedi'i drwyddedu'n benodol ar gyfer atal pydredd dannedd.

Cofiwch atgoffa rhieni, er bod FV yn gallu helpu i atal pydredd dannedd, yr hyn maen nhw'n ei wneud bob dydd trwy frwsio dannedd ac atal siwgr yw'r peth pwysicaf.

- Faint i'w ddefnyddio:

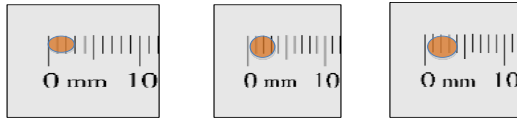
Dylid rhoi farnais fflworid ar bob dant. Gall y gwneuthurwr ddarparu pad i'ch helpu chi i ddefnyddio'r swm cywir:

0.25ml yn y geg i gyd ar gyfer y dannedd cyntaf;

0.4ml yn y geg i gyd ar gyfer cymysgedd o ddannedd cyntaf a dannedd parhaol;

0.75ml yn y geg i gyd ar gyfer dannedd parhaol.

Syniad bras o uchafswm y farnais i'w ddefnyddio:



Gall FV gael ei ddefnyddio'n ddiogel ar blant sy'n peri pryder nad yw eu dannedd cyntaf i gyd wedi ymddangos. Defnyddiwch lai o FV a rhowch haen denau iawn ohono ar y dannedd sydd wedi ymddangos.

- Cost defnyddio Duraphat:

Mae Duraphat yn costio tua £29.00 yn cynnwys TAW am diwb 10ml.

Mae hynny'n golygu y gellir defnyddio'r hyn sydd yn y tiwb 25 gwaith ar gyfer plentyn â chymysgedd o ddannedd cyntaf a dannedd parhaol h.y. tua £1.14 bob tro – ychydig yn llai ar gyfer plentyn sydd â dannedd cyntaf yn unig.

Mae'n costio tua £2.50 i ddefnyddio Duraphat ddwywaith y flwyddyn ar gyfer plant sy'n wynebu risg uchel o bydredd dannedd.

- Plant ag asthma:

Mae Delivering Better Oral Health yn cynnwys y datganiad canlynol:

“The use of Duraphat is contraindicated in patients with ulcerative gingivitis and stomatitis. There is a very small risk of allergy to one component of Duraphat (colophony), so for children who have a history of allergic episodes requiring hospital admission, including asthma, varnish application is contraindicated. Other brands of varnish may have different constituents”.

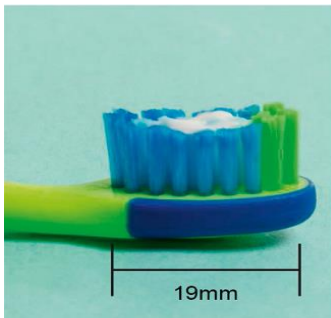
Dylai clinigwyr ddefnyddio eu doethineb clinigol wrth benderfynu ai defnyddio farnais fflworid neu beidio.

Brwsio dannedd

Cyngor i rieni plant 0-3 oed:

- Dylai rhieni frwsio dannedd y plentyn cyn gynted ag y byddant yn ymddangos gan ddefnyddio brwsh dannedd babanod.

- Dylai pob aelod o'r teulu fod â'i frwsh dannedd ei hun.
- Dylid brwsio dannedd ddwywaith y dydd gyda phast dannedd fflworid y teulu (1350 i 1500ppm o fflworid) – cyn mynd i'r gwely ac ar un adeg arall yn ystod y dydd. I'r rhan fwyaf o deuluoedd, mae'n haws, yn ddiogelach ac yn fwy pragmatig i ddefnyddio past dannedd fflworid y teulu sy'n cynnwys 1350 i 1500ppm o fflworid ar gyfer y teulu cyfan.
- Cynghorwch rieni i ddefnyddio haen denau o bast dannedd ar gyfer plant o dan 3 oed. Mae defnyddio gormod o bast dannedd yn gyson yn golygu y bydd plentyn yn wynebu risg o fflworosis. Mae'n gallu bod yn ddefnyddiol dangos i rieni beth yw ystyr "haen denau" – gweler y llun:



- Nid oes angen rinsio'r past dannedd gyda dŵr – "poeri, nid rinsio".
- Mae'r wefan *Magu Plant – Rhowch amser iddo* yn cynnwys awgrymiadau i rieni os nad yw eu plentyn yn awyddus i gael ei ddannedd wedi'u brwsio: <http://giveittime.gov.wales/splash?orig=/>
- Weithiau, bydd rhieni eisiau defnyddio past dannedd heb fflworid. Mae'n bwysig esbonio'r anfantaision heb fod yn feirniadol o'u penderfyniad. Mae past dannedd fflworid wedi bod yn cael ei ddefnyddio ym mhedwar ban byd ers blynnyddoedd lawer, ac mae'n ddiogel ac effeithiol. Ni fydd past dannedd heb fflworid yn atal pydredd dannedd – er y bydd ei ddefnyddio i frwsio dannedd yn cael gwared ar blac a malurion. Bydd angen i rieni fod yn fwy gwyliadwrus i geisio lleihau'r siwgr mae eu plentyn yn ei gael.

Maeth: Lleihau'r siwgr mae plant yn ei gael ac osgoi diodydd a byrbrydau sy'n cynnwys siwgr

- Bwydo ar y fron sy'n darparu'r maeth gorau i fabanod.
- Peidiwch byth â rhoi unrhyw beth heblaw llaeth o'r fron, llaeth babanod (fformiwla) neu ddŵr mewn potel babi.
- Llaeth a dŵr yw'r unig ddiodydd sy'n ddiogel i ddannedd. Mae diodydd sy'n cynnwys siwgr a swigod yn niweidiol iawn i ddannedd.

- Dim ond o bryd i'w gilydd y dylech chi gynnig bwydydd a diodydd sy'n cynnwys siwgr, a chofiwch gyfyngu ar faint o siwgr mae eich plentyn yn ei gael.
- Mae siwgr yn gallu cael ei "guddio" mewn bwydydd a diodydd. Mae cynhyrchion megis mêl, ffrwctos, glwcos ac ati yn gallu arwain at bydredd dannedd.
- Dywedwch wrth rieni am ofyn i'w Hymwelydd Iechyd am wybodaeth a chynghor ar ddiddymu a bwydo eu baban/plentyn bach heb siwgr.
- Gofynnwch am siwgr mewn diodydd sy'n cael eu rhoi i'ch plentyn a cheisiwch annog rhieni i roi'r gorau i ddefnyddio'r botel erbyn i'r plentyn droi'n flwydd oed. Rhowch gyngor ar ddiodydd diogel (dŵr a llaeth plaen) a sut i symud i ddiodydd di-siwgr os yw'r plentyn yn cael diodydd sy'n cynnwys siwgr yn barod.
- Gall rhieni ddarllen mwy am ddiddymu a bwyta'n iach i blant yn "*Naw mis a mwy*": <http://www.wales.nhs.uk/news/34500>

Nod y llyfr hwn yw tywys menywod trwy feichiogrwydd a thu hwnt. Cafodd ei gomisiynu gan Lywodraeth Cymru a'i ysgrifennu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

- Mae gwefan Pob Plentyn Cymru yn rhoi gwybodaeth i rieni a gweithwyr proffesiynol ar sut i helpu i annog pwysau iach ymhlith babanod a phlant: <http://everychildwales.co.uk/?lang=cy>

Symud o botel babi i gwpan

Cwpanau Ymarfer

- Dylid cyflwyno cwpan pan fydd plentyn tua 4-6 mis
- Y cwpan ymarfer delfrydol yw un sy'n diferu pan fyddwch chi'n ei dipio – 'llif rhydd'
- Ceisiwch osgoi unrhyw gynhwysydd sy'n gadael i blant sipian diodydd drwy'r nos
- Dylai diodydd heblaw llaeth neu ddŵr gael eu gwanelu'n dda a'u cynnig amser bwyd yn unig mewn cwpan llif rhydd/agored
- Ceisiwch symud babanod o sugno i yfed erbyn iddyn nhw droi'n flwydd oed



Gwobrwyo plant yn y feddygfa ddeintyddol

- Gall plant ymateb i wobrau am ymddwyn yn dda neu frwsio dannedd yn well. Gweler yr erthygl BDJ Open, “*What reward does a child prefer for behaving well at the dentist?*” - <http://www.nature.com/articles/bdjopen201718>