

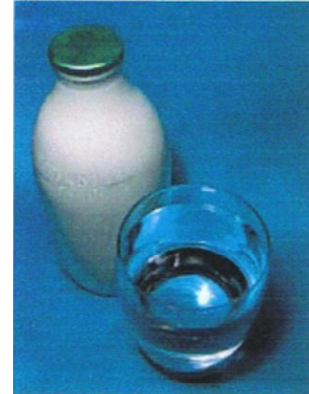
## Dannedd yn erydu\*

### Beth ydi hynny?

Gall asidau yn y geg hydoddi\* arwyneb dannedd. Pe cânt y cyfle, bydd dannedd yn eu trwsio'u hunain, gan ddefnyddio'r mwynau\* mewn poer. Ond os oes asid yn y geg yn rhy aml, ni all y dannedd eu trwsio'u hunain a bydd arwyneb caled y dant (yr enamel) yn teneuo – gelwir hyn yn 'erydiad\*'.

Gall y dannedd wedyn fynd yn eithriadol sensitif i fwyd a diod oer a phoeth. Gall dannedd wedi'u herydu fod yn fwy tebygol o bydru.

Prif achos erydiad ydi bwyta neu yfed mathau penodol o fwyd a diod yn rhy aml. Mae'r holl ddiodydd siol\* (gan gynnwys mathau 'diet' a dŵr mwynol siol\*), diodydd 'chwaraeon', diodydd sgwash, a sudd ffrwythau, i gyd yn asidig i wahanol raddau. Mae piclau a ffrwythau sitrws\* yn enghreifftiau o fwydydd asidig.



Mae rhai moddion yn asidig ac felly'n erydol\*.

Gall pobl sydd â rhai afiechydon (fel anhwylderau bwyta) ddioddef o erydiad oherwydd eu bod yn taflu i fyny'n rheolaidd, ac mae asidau o'r stumog hefyd yn erydu dannedd. Oherwydd hynny, efallai y bydd deintyddion yn holi am anhwylderau bwyta pe gwelant fod dannedd wedi'u herydu'n ddifrifol.

### Sut y galla' i atal erydiad?

Peidiwch â bwyta nac yfed bwydydd a diodydd asidig yn rhy aml yn ystod y dydd. Ceisiwch eu cyfyngu i amser prydau'n unig. Yfych ddiodydd asidig yn gyflym – peidiwch â'u sipian. Peidiwch â'u troelli yn eich ceg.

Rhwng prydau, dylech yfed diodydd 'diogel' yn unig, rhai nad ydynt yn asidig nac yn llawn siwgr. Mae llefrith a dŵr yn ddiodydd 'diogel'. Felly, hefyd, de a choffi pe na baech yn ychwanegu siwgr atynt (gellwch ddefnyddio melysyddion\* di-siwgr).

Dylech osgoi byrbrydio\* rhwng prydau. Os ydych yn bwyta byrbrydau\*, bwyteu rai 'diogel' yn unig – rhai nad ydynt yn asidig nac yn llawn siwgr. Mae ffrwythau, llysiau a chynnyrch (fel brechdanau, tôst, cramwyth\* a bara *pitta*) yn fyrbrydau 'diogel'. Mae rhai ffrwythau, yn enwedig ffrwythau sitrws\*, yn asidig a gwyddys eu bod yn achosi erydiad os byddwch yn bwyta llawer iawn ohonyn nhw. Nid yw hyn fel arfer yn broblem i'r mwyafrif o bobl; fodd bynnag, gallech drafod gyda'ch deintydd neu eich hylenydd\* y ffordd ddiogelaf o fwynhau'r ffrwythau hyn.

Oherwydd bod asidau'n meddalau arwyneb y dant dros dro, peidiwch â glanhau'ch dannedd yn syth ar ôl bwyta neu yfed rhywbeth asidig.

Dylech frwsio'ch dannedd ddwywaith y diwrnod, a defnyddio past dannedd fflworid bob amser.

### Sut y gall fy neintydd fy helpu?

Gall eich deintydd adnabod erydiad, canfod yr achosion, a'ch cynghori ynglŷn â sut i atal mwy o niwed.

**GEIRFA:** byrbryd(au) = *snack(s)*; byrbrydio = *to snack*; cramwyth = *crumpets*; dŵr mwynol siol = *fizzy mineral water*; erydiad = *erosion*; erydol = *erosive*; erydu = *to erode*; ffrwythau sitrws = *citrus fruits*; hydoddi = *to dissolve*; hylenydd(ion) = *hygeinist(s)*; melysydd(ion) = *sweetner(s)*; mwyn(au) = *mineral(s)*; siol = *fizzy*