Iechyd Cyhoeddus Cymru

Casglu straeon pobl i lywio
cyfathrebu a Rhaglen Diwygio'r
Gwasanaethau Deintyddol Cyffredinol

Ebrill 2022

Strategic Research and Insight Ltd
Park Court Mews
Plas y Parc
Caerdydd, Cymru
CF10 3DQ
Ffôn: ++44 (0)29 2030 3100

research@strategic-research.co.uk

Cynnwys

1. Cyflwyniad 3

2. Amlinelliad byr o'r prif naratifau 6

3. Mynegai sy'n crynhoi'r prif naratifau 10

4. Straeon y cyfranogwyr 14

5. Atodiad: Demograffeg 46

1. Cyflwyniad

Cefndir

Fel sawl agwedd ar iechyd, ceir anghydraddoldebau ym maes iechyd y geg ledled Cymru, ac mae cysylltiad rhwng llawer o'r rhain ac amddifadedd. Gwelir hyn ymhlith plant ac oedolion. Mae anghydraddoldebau'n bodoli o ran iechyd y geg ac o ran y gallu i gael gwasanaethau deintyddol, ac mae'n bosibl bod y pandemig Covid-19 wedi gwaethygu pethau.

Roedd *Ymateb y Gwasanaethau Deintyddol ac Iechyd y Geg i Gynllun Cymru Iachach* (2018) yn pwysleisio mai'r uchelgais yw cael dull integredig o weithio drwy'r system gyfan, gan ganolbwyntio ar iechyd a llesiant ac ar atal salwch. Roedd yr ymateb hefyd yn dweud y dylai'r claf fod yn ganolog i wasanaethau iechyd y geg. Dywedai mai'r uchelgais oedd cydweithio â chleifion a'r cyhoedd i ddarparu gofal personol, ataliol ei natur, sydd wedi'i seilio ar dystiolaeth, a hwnnw'n rhoi sylw i anghenion cleifion a'u blaenoriaethau eu hunain ar gyfer iechyd y geg.

Yn ogystal ag annog practisau deintyddol i hyrwyddo gwaith ataliol, mae'r uchelgais hon yn cydnabod y gellid ymwneud mwy â chleifion er mwyn deall eu hargraffiadau o'u hanghenion eu hunain ym maes iechyd y geg, gan eu helpu i ddechrau ymddwyn mewn ffyrdd ataliol yn hynny o beth. Roedd yr uchelgais hefyd yn cydnabod bod angen i fwy o bobl allu cael gafael ar ofal deintyddol y GIG yng Nghymru.

Er i'r rhaglen i ddiwygio'r Gwasanaeth Deintyddol Cyffredinol gael ei hatal yn sgil y pandemig Covid-19, mae disgwyl iddi ailgychwyn ym mis Ebrill 2022. Er mwyn hwyluso hyn, mae angen deall sefyllfa bresennol iechyd y geg yng Nghymru, gan gynnwys deall effaith y pandemig Covid-19 ar brofiadau unigolion o iechyd y geg, eu hagweddau at ddefnyddio gwasanaethau deintyddol, a'u gallu i gael gwasanaethau o'r fath.

Fel rhan o'r gwaith o gasglu gwybodaeth i helpu gyda'r broses ddiwygio, fe wnaeth Iechyd Cyhoeddus Cymru gomisiynu Strategic Research & Insight (SRI) i gasglu straeon pobl am iechyd y geg, yng nghyd-destun y pandemig yn enwedig. Mae straeon pobl yn rhoi gwybodaeth werthfawr i ddeall profiadau pobl o iechyd a gofal iechyd. Amcanion y prosiect hwn oedd casglu straeon pobl am y canlynol:

- Sut roedd pobl yn cadw'u cegau'n iach cyn y pandemig a sut y gwnaethon nhw hynny yn ystod y pandemig
- Sut roedd pobl yn cael gafael ar wybodaeth am iechyd y geg
- Profiadau pobl o'r gofal deintyddol yr oedd ei angen arnyn nhw yn ystod y pandemig

Y dull

Fe gynhaliodd SRI ugain o gyfweliadau manwl yn ystod misoedd Chwefror, Mawrth ac Ebrill 2022. Dyma'r nifer o gyfweliadau a oedd yn rhoi'r gwerth gorau am arian. Ac ystyried y pwnc dan sylw, roedd y nifer hwn hefyd yn ein galluogi i gyrraedd sefyllfa lle byddai digon o ddata ar gael i lunio casgliadau (sef y cam yn y broses o gasglu data pan fydd y data'n dechrau ailadrodd yr hyn a geir yn y data sydd eisoes wedi'u casglu).

Roedd y cyfweliadau yn ceisio creu gofod lle na fyddai neb yn barnu, gan roi cyfle i unigolion adrodd eu straeon eu hunain am iechyd y geg a gofal iechyd y geg, ynghyd â sôn am eu profiadau yn hynny o beth.

Recriwtio

Cafodd y cyfranogwyr eu recriwtio gan SRI, a hynny drwy 'sgriniwr recriwtio' ar-lein. Yn sylfaenol, holiadur byr yw hwn, ac mae angen i bobl sydd â diddordeb mewn cymryd rhan ei gwblhau er mwyn cofrestru eu diddordeb. Roedd y sgriniwr ar-lein hwn yn gofyn cwestiynau pwysig am ddemograffeg yr ymatebwyr, er mwyn sicrhau eu bod nhw'n gymwys i gymryd rhan, ond hefyd er mwyn sicrhau bod gennyn ni amrywiaeth eang o bobl yn cymryd rhan. Gofynnwyd i'r bobl a oedd â diddordeb mewn cymryd rhan hefyd i roi eu manylion er mwyn i SRI allu cysylltu â nhw pe baen nhw'n cael eu dewis i gymryd rhan.

Cafodd y sgriniwr ar-lein ei ddosbarthu mewn dwy ffordd. Yn gyntaf, fe wnaethon ni ddefnyddio ein darparwr paneli dibynadwy - Cint. Mae Cint yn rhoi ffordd gyflym, rwydd a chosteffeithiol i ni o ddod o hyd i gyfranogwyr ar gyfer gwaith ymchwil (panelwyr).

Yn ail, fe wnaethon ni bostio negeseuon am y gwaith ymchwil ar amryw o dudalennau grwpiau cymunedol ar y cyfryngau cymdeithasol. Roedd y negeseuon hyn yn cynnwys dolen i'r sgriniwr ar-lein, er mwyn i bobl allu cofrestru eu diddordeb. Defnyddiwyd yr ail ddull hwn yn bennaf i dargedu grwpiau o bobl sy'n aml yn fwy anodd eu cyrraedd. Gall hyn gynnwys pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig, pobl o gefndiroedd lleiafrifol, a siaradwyr Cymraeg. Fe ddarparodd SRI rif ffôn hefyd, pe bai'n well gan bobl gofrestru eu diddordeb dros y ffôn (gan gynnwys pobl nad oedden nhw'n gallu defnyddio rhyw lawer ar y rhyngrwyd, neu bobl heb ryngrwyd o gwbl).

Cafodd SRI ymateb ardderchog, a hynny'n ein galluogi i ddewis pobl o amrywiaeth o wahanol gefndiroedd a phobl gydag amrywiaeth o nodweddion gwahanol i gymryd rhan.

Cynigiwyd cymhelliad o £40 i'r cyfranogwyr am gymryd rhan. Roedd hyn fymryn yn fwy hael na fyddai'n cael ei gynnig gan amlaf ar gyfer cyfweliadau manwl o'r fath, ond roedd angen cynnig y swm hwn er mwyn sicrhau bod modd i ni recriwtio'r bobl sydd â 'phryderon deintyddol'. Heb gymhelliad da, efallai y byddai'r cyfranogwyr hyn wedi bod yn amharod i rannu eu profiadau.

Y meini prawf wrth recriwtio

Mae cysylltiad rhwng anghydraddoldeb ym maes iechyd y geg ac amddifadedd. O ganlyniad, y prif faen prawf wrth recriwtio oedd sicrhau bod y cyfranogwyr yn byw yn rhai o'r ardaloedd yng Nghymru lle ceir y mwyaf o amddifadedd, a hynny yn ôl Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru. Cytunodd SRI ac Iechyd Cyhoeddus Cymru y dylai'r cyfranogwyr fwy mewn ardaloedd o amddifadedd, a'r rheini ymhlith yr 20 canradd lle ceir yr amddifadedd mwyaf.

Roedd hyn yn ein galluogi i recriwtio pobl a oedd yn byw yn rhai o'r cymunedau lle ceir yr amddifadedd mwyaf, ond hefyd yn ein galluogi i recriwtio cyfranogwyr ar sail meini prawf eraill. Fe wnaethon ni hefyd geisio recriwtio pobl a oedd â chyfuniad o oedrannau, rhyweddau a chefndiroedd ethnig, a phobl o grwpiau economaidd-gymdeithasol is.

Fe wnaethon ni hefyd geisio recriwtio pobl oedd yn amrywio o ran eu gallu i ddefnyddio gwasanaethau deintyddol. Yn y sgriniwr recriwtio, gofynnwyd i gyfranogwyr posibl pa un o'r canlynol a oedd yn disgrifio eu sefyllfa orau:

- Rydw i wedi 'cofrestru' gyda deintydd drwy'r GIG
- Rydw i 'cofrestru' gyda deintydd preifat
- Dydw i ddim wedi 'cofrestru' gyda deintydd
- Rydw i'n cael triniaeth drwy'r GIG a thriniaeth breifat gan fy neintydd
- Rydw i ar restr aros i ddod o hyd i ddeintydd newydd drwy'r GIG

- Mae angen deintydd newydd arna' i gan nad ydy fy mhractis bellach yn cynnig gofal y mae'r GIG yn talu amdano

Ceisiodd SRI recriwtio pobl a oedd yn amrywio o ran eu gallu i ddefnyddio gwasanaethau deintyddol, gan hepgor y rheini a oedd wedi 'cofrestru' yn gyfan gwbl gyda deintydd preifat, ac a oedd wedi bod â deintydd preifat am fwy na dwy flynedd (h.y. cyn y pandemig).

Ffurf y cyfweliadau

Roedd pob cyfweliad yn para 30 munud, ar gyfartaledd. Fe gawson nhw eu cynnal dros y ffôn neu drwy alwad fideo, yn unol â dewis y cyfranogwr. Cynigiwyd y cyfle i'r cyfranogwyr gymryd rhan yn y cyfweliad yn Gymraeg neu'n Saesneg. Dewisodd dau wneud y cyfweliad yn Gymraeg, a'r gweddill yn Saesneg.

Esboniodd ein hymchwilwyr i'r cyfranogwyr fod y pwyslais ar glywed eu profiadau yn eu geiriau'u hunain.

Fe wnaethon ni ofyn cwestiwn agored am iechyd y geg i'w hannog i adrodd eu straeon yn ddirwystr. Roedd y cyfranogwyr yn amrywio o ran eu parodrwydd i siarad heb gael eu hannog ymhellach. Pan ddechreuai'r cyfranogwyr ei chael hi'n anodd siarad am eu profiadau, gofynnwyd rhagor o gwestiynau agored. Serch hynny, roedd y dôn yn sgyrsiol o hyd, gyda'r cyfranogwyr yn cael eu hannog cymaint ag y bo modd i adrodd eu straeon eu hunain, gan sôn am y pethau a oedd yn bwysig iddyn nhw.

Cyflwyno'r straeon

Cafodd pob sgwrs ei thrawsgrifio'n llawn. Fe gafodd y naratifau amlwg a roddodd pob cyfranogwr eu canfod a'u troi yn 'straeon' i gynrychioli eu profiadau. Weithiau, golygai hyn newid trefn y geiriau roedd y cyfranogwyr wedi'u llefaru. Serch hynny, geiriau'r cyfranogwyr oedd y rhai a ddefnyddiwyd yn y straeon o hyd, ac mae'r ymdeimlad o'u naratif nhw wedi'i gadw.

Esbonio'r crynodeb o'r prif naratifau

Yn y gwaith hwn, dylai'r straeon sefyll ar eu traed eu hunain. Oherwydd hyn, mae ein gwaith dadansoddi i'w ganfod yn y modd rydyn ni wedi ailgyflwyno straeon yr unigolion yn naratifau clir, amlwg. Serch hynny, yn yr adran nesaf, er mwyn eich helpu i ddefnyddio'r straeon yn rhwyddach, rydyn ni hefyd wedi rhoi amlinelliad cryno o'r prif naratifau.

Rydyn ni hefyd wedi creu 'mynegai' fel canllaw i rai o'r prif themâu (tudalen 10). Mae'r mynegai hwn wedi'i gyflwyno ar ffurf grid. Mae'r prif themâu o'r holl naratifau i'w gweld ar hyd top y grid. Mae enwau'r ymatebwyr i lawr ochr y grid. Mae tic yn y grid yn dangos pryd y bydd thema benodol yn ymddangos, i ryw raddau, yn naratif unigolyn penodol. Rydyn ni'n gobeithio y bydd hyn yn helpu'r darllenwyr i ddewis a defnyddio'r straeon yn y ffordd orau wrth chwilio am enghreifftiau i amlygu pwyntiau penodol.

Rydyn ni'n credu bod y straeon hyn yn ddefnyddiol diolch i gyfoeth ac amrywiaeth y geiriau y mae pobl wedi'u defnyddio i adrodd y straeon hynny. Ac rydyn ni'n eich annog chi hefyd i'w defnyddio yn y ffordd hon.

2. Amlinelliad byr o'r prif naratifau

Yr heriau wrth geisio cael gofal deintyddol drwy'r GIG

Un o'r cyfresi cryfaf o naratifau a glywyd gan bobl oedd straeon am adegau pan roedden nhw wedi'i chael hi'n anodd cael gofal deintyddol drwy'r GIG.

Y straeon mwyaf cyffredin oedd y rheini am adegau pan nad oedd pobl wedi gallu 'cofrestru' gyda phractis deintyddol, neu straeon am fethu â gwneud hynny hyd heddiw. Mae'n amlwg bod nifer o bobl wedi'i chael hi'n anodd cael gofal deintyddol rheolaidd ac ataliol, ynghyd â gofal brys, drwy bractisau deintyddol y GIG ers tro byd. Dywedodd un unigolyn ei fod wedi dibynnu'n hytrach ar y deintydd brys am nifer o flynyddoedd, a dim ond pan oedd gwir angen triniaeth yr oedd wedi gallu cael gofal. Roedd y sefyllfa hon yn achosi dicter, rhwystredigaeth a phryder bod y diffyg gallu i gael gofal yn cyfrannu at iechyd y geg gwael. Ymhlith yr awgrymiadau oedd yr angen am fwy o ddeintyddion ac y dylai pawb allu defnyddio deintydd yn lleol.

Mae Covid-19 wedi gwaethygu'r problemau sy'n gysylltiedig â chael gofal drwy bractisau deintyddol y GIG. Roedd hyn ar ei amlycaf yn ystod y cyfnodau clo, pan oedd deintyddion ar gau, neu ar gau ar gyfer popeth heblaw am driniaeth frys. Serch hynny, adroddodd rhai pobl straeon am ei chael hi'n anodd defnyddio gwasanaethau practisau deintyddol wrth i'r cyfyngiadau lacio, yn enwedig pan fydd gan bractisau ôl-groniad o bobl i'w gweld.

Adroddodd rhai pobl straeon amdanyn nhw'u hunain, neu bobl eraill, yn methu â chael gofal deintyddol brys, hyd yn oed, yn ystod cyfyngiadau Covid-19. Yn y rhan fwyaf o'r achosion hyn, fe sonion nhw am fethu â chael unrhyw ofal brys. Soniodd un unigolyn am gyfaill a oedd â'r ddannoedd, ac mewn poen eithriadol, ond bu'n rhaid iddo aros saith wythnos i weld deintydd brys ac fe gollodd dri dant o ganlyniad. Soniodd unigolyn arall am lwyddo i gael un apwyntiad yn unig i weld deintydd brys, a olygai nad oedd apwyntiad dilynol ar gael, er bod angen un arno.

Yn y straeon am fethu â chael triniaeth frys, thema gyson oedd y modd y defnyddid y cysyniad o boen i farnu pwy ddylai allu gweld y deintydd brys. Er enghraifft, ni allai un ymatebwr ddeall sut y gallai ymarferydd iechyd farnu lefel poen rhywun dros y ffôn. Roedd hi'n cofio bod mewn cryn boen ond fe ddywedodd y nyrs wrthi na allai hi fod mewn digon o boen i gael triniaeth gan fod modd iddi siarad ar y ffôn. Dywedodd unigolyn arall ei fod yn edifar na wnaeth orliwio lefel ei boen er mwyn gallu cael y gofal roedd ei angen arno.

Yn ôl straeon dau unigolyn, er eu bod mewn poen, roedden nhw'n teimlo nad oedd y gwasanaeth deintyddol brys ar gyfer pobl yn eu sefyllfa nhw, ac felly wnaethon nhw ddim ceisio'i ddefnyddio. Cwynodd pobl eraill am y diffyg trafnidiaeth addas fel rheswm dros beidio â gallu defnyddio'r deintydd brys.

Y rheini a allai gael gofal deintyddol

Ar y llaw arall, adroddodd pobl eraill straeon am allu cael gofal deintyddol yn y gorffennol, ar hyn o bryd, ac yn ystod gwahanol gyfyngiadau Covid-19. Mewn rhai achosion, yr un unigolion oedd y rhain â'r rhai nad oedd wedi gallu cael gofal deintyddol drwy'r GIG o'r blaen.

Ar y cyfan, roedd y straeon hyn yn ymwneud â sut y mae pobl yn defnyddio neu wedi gallu defnyddio practisau deintyddol y GIG. Mewn rhai achosion, roedd yn rhaid i bobl a allai gael gofal deintyddol drwy bractisau'r GIG deithio pellteroedd annerbyniol i wneud hynny, yn eu tyb nhw.

Rhoddodd un unigolyn sylwadau manwl am y cymorth cryf a chyson roedd deintydd cymunedol wedi'i roi i'w mab, sef oedolyn a chanddo anghenion ychwanegol, a hynny cyn Covid-19 a hyd yn oed yn ystod cyfyngiadau llymaf Covid-19.

Yn yr holl straeon, roedd y sefyllfa'n amrywio o ran i ba raddau y gallai pobl gael gofal deintyddol arferol a brys drwy'r GIG yng Nghymru. Roedd amrywiadau i'w gweld rhwng gwahanol bobl a rhwng gwahanol gyfnodau ym mywydau unigolion.

Cael gofal deintyddol yn ystod cyfyngiadau Covid-19

Fe wnaeth llawer o'r rheini a oedd wedi cael gofal deintyddol (mewn rhyw ffurf neu'i gilydd) yn ystod gwahanol gyfyngiadau Covid-19 sôn am eu pryder ynghylch yr ymweliadau, ynghyd â'r gwahaniaethau y sylwon nhw arnyn nhw wrth ymweld â lleoliadau gofal deintyddol (e.e. diheintio dwylo; dim ystafell aros; un i mewn ar y tro). Dywedodd un unigolyn ei fod wedi pryderu a fyddai'n cael mynd i mewn i syrjeri'r deintydd wrth gyrraedd (e.e. pe bai ganddo wres nad oedd yn ymwybodol ohono), yn enwedig gan ei fod wedi gorfod teithio'n bell i gyrraedd y practis.

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn deall pam roedd angen cymryd y camau'n gysylltiedig â Covid-19 yn y lleoliadau gofal deintyddol dan sylw. Roedd y camau hyn yn rhoi tawelwch meddwl i'r rhan fwyaf o bobl. Roedd gan un unigolyn duedd i drafod pethau y byddai nifer o bobl yn eu disgrifio'n ddamcaniaethau cynllwyn yn ei straeon, ac roedd hi'n teimlo bod y rhagofalon yn mynd dros ben llestri.

Profiad blaenorol o ddeintyddion a gofal y geg

Pan adroddodd pobl straeon am eu profiadau o ddeintyddion a gofal y geg yn y gorffennol, roedd hyn yn aml yn rhoi cyd-destun i'w teimladau presennol am ddeintyddion.

I rai, roedd yr ofn a'r pryder a deimlen nhw cyn gweld deintydd yn deillio o brofiadau gwael yn y gorffennol. Wrth adrodd y straeon hyn, fe allai eu hatgofion ymddangos fel eu bod yn dod o bwll y galon. Er enghraifft, cofiai un unigolyn brofiad lle tynnwyd dant drwg, a hithau'n gallu teimlo'r dant yn cael ei dynnu yn ogystal â chael ei thynnu o'i chadair wrth i hynny ddigwydd.

Roedd pobl eraill wedi cael deintyddion a oedd wedi tawelu'u meddyliau ac wedi'u helpu i beidio â bod yn bryderus. Neu roedden nhw wedi cael deintyddion yn y gorffennol a oedd yn eithaf da, yn eu tyb nhw, hyd yn oed os nad oedden nhw mor fodlon â'u deintydd presennol.

Ymddangosai fod rhai wedi cael profiadau cadarnhaol ar y cyfan o ddeintyddion a gofal deintyddol. Soniodd un am fanteision cael deintydd sy'n eich adnabod chi, ac yn deall eich ofnau a hanes iechyd eich ceg. Roedd hi'n ymddangos bod dealltwriaeth, cydymdeimlad, bod yn agored a thawelu meddwl ymhlith y rhinweddau yr oedd pobl yn eu gwerthfawrogi mewn deintydd.

Ymddygiad pobl wrth ofalu am hylendid y geg

Wrth adrodd straeon am hylendid y geg, disgrifiodd pobl amrywiaeth o ymddygiadau da a gwael. Doedd hi ddim yn wir bod rhai pobl/teuluoedd yn dilyn arferion da wrth ofalu am hylendid y geg, tra bo pobl/teuluoedd eraill yn dilyn arferion gwael. Yn hytrach, roedd yr hyn a welwyd ymhlith y rhan fwyaf o bobl/teuluoedd yn gyfuniad o ymddygiadau da a

gwael. Dywedodd nifer o bobl fod Covid-19 wedi cael effaith negyddol ar eu hymddygiad wrth ofalu am hylendid y geg.

Er enghraifft, trafodwyd diffyg patrwm dyddiol (e.e. gan darfu ar batrymau brwsio yn y bore a gyda'r nos), a bwyta mwy o fwydydd melys.

Yn yr un modd, ac yn aml yn gysylltiedig ag ymddygiad gwael wrth ofalu am hylendid y geg, soniodd nifer o bobl am enghreifftiau o ymddygiad gwael ganddyn nhw'u hunain, neu am bobl eraill yn eu teuluoedd a oedd ag iechyd y geg gwael. Gallai hyn fod yn y gorffennol neu'r presennol, ac yn gronig neu dros dymor byr.

Soniodd pobl am roi gofal deintyddol iddyn nhw'u hunain, gartref, mewn nifer o ffyrdd.

Fel y gwelir yn y paragraffau canlynol, ar un pegwn, roedd pobl yn defnyddio mathau penodol o bast dannedd a golchwyr ceg i gadw'r geg yn iach, ac ar y pegwn arall, fe glywson ni am bobl a oedd wedi'u tynnu'u dannedd eu hunain.

Yn ystod Covid-19, roedd rhai wedi defnyddio, neu roedd eu deintydd wedi gofyn iddyn nhw ddefnyddio, y pecynnau parod ar gyfer llenwi dannedd gartref sydd ar gael yn y siopau, er i un unigolyn ddweud eu bod yn amhosibl i'w defnyddio. Roedd rhai wedi defnyddio dŵr halen i geisio gwella heintiau, tra bo eraill wedi defnyddio golchwyr ceg fel Cosodyl ar ôl cael haint.

Fe wnaeth pobl eraill gael gwared ar blac o'u dannedd, un gan ddefnyddio cyllell, ac un arall gan ddefnyddio pic gwnïo. Trafododd dau unigolyn sut yr oedden nhw wedi defnyddio glud cryf i drwsio eu dannedd gosod, a oedd wedi torri. Doedd dim modd iddyn nhw drefnu i neb arall eu trwsio, gan nad oedd modd iddyn nhw gael gofal deintyddol. Roedd defnyddio'r glud cryf wedi blasu'n ofnadwy, ac wedi bod yn aflwyddiannus, gan eu gadael heb rai dannedd yn ystod Covid-19, a gwneud bwyta'n fwy anodd.

Yn y pegwn mwyaf eithafol roedd unigolyn a chanddo iechyd deintyddol gwael iawn. Roedd yr unigolyn hwn wedi cael profiadau gwael; roedd yn ofni deintyddion; doedd o ddim yn gallu cael gofal deintyddol drwy'r GIG; ac roedd o gydol ei oes wedi tynnu'i ddannedd ei hun allan gyda'i fysedd, gan ddefnyddio alcohol a lladdwyr poen i leddfu'r boen.

Yn eu straeon, awgrymodd rhai eu bod nhw'n dibynnu'n hirdymor ar laddwyr poen gan nad oedden nhw'n gallu cael triniaeth a fyddai'n gwella'r boen yn eu cegau. Soniodd un am ddefnyddio gwrthfiotigau yn hytrach na thriniaeth ddeintyddol, gan drafod sut y byddai'r meddyg teulu yn presgripsiynu gwrthfiotigau pan na allai cleifion weld deintydd.

Gwybodaeth am iechyd y geg

Un o amcanion cychwynnol y rhaglen oedd casglu naratifau pobl am ba bryd, sut a ble maen nhw'n cael gwybodaeth am iechyd y geg. Serch hynny, prin y crybwyllodd yr ymatebwyr hyn yn eu naratifau. Mae hyn yn awgrymu nad yw cael gwybodaeth am iechyd y geg yn flaenoriaeth fawr i bobl. Dydy hyn chwaith ddim mor bwysig iddyn nhw ag iechyd eu cegau'u hunain, nac â chael gwasanaethau deintyddol drwy'r GIG, er enghraifft. Pan oedd hynny'n briodol mewn sgwrs, anogodd yr ymchwilwyr yr ymatebwyr i siarad am gael gwybodaeth am iechyd geg.

Siaradodd rhai pobl am ble maen nhw'n cael gwybodaeth am iechyd y geg yn gyffredinol. Ychydig iawn yn unig o'r wybodaeth hon roedd pobl yn ei chael gan ddeintyddion. Dywedodd un unigolyn ei fod wedi gorfod chwilio am wybodaeth ei hun, gan nad oedd yn teimlo bod gan ddeintyddion amser i ateb galwadau ffôn gan gleifion a oedd am ofyn cwestiynau.

Roedd y rhyngrwyd yn ffynhonnell wybodaeth o bwys i un unigolyn, yn enwedig os oedd yn pryderu am broblem iechyd y geg benodol oedd ganddo. Serch hynny, roedd yn teimlo'i bod yn anodd gwybod pa wybodaeth y gellid ymddiried ynddi. Doedd yr unigolyn hwn ddim yn asesu ansawdd gwybodaeth mewn gwahanol ffynonellau, ond yn hytrach, ymddangosai fel pe bai'n triongli data, gan ymddiried mewn safbwynt pan oedd hwnnw'n cael ei fynegi mewn nifer o ffynonellau. Doedd unigolyn arall ddim yn

ymddiried yn y rhyngrwyd i gael gwybodaeth o gwbl. Roedd yn teimlo bod gormod o safbwyntiau ar gael ar-lein, heb wybod pa rai i ymddiried ynddyn nhw.

Roedd pobl eraill yn cael gwybodaeth am iechyd y geg heb geisio gwneud hynny. Mewn geiriau eraill, doedden nhw ddim wedi mynd ati'n benodol i chwilio am wybodaeth, ond wedi dod ar ei thraws wrth wneud rhywbeth arall. Er enghraifft, fe wnaeth yr unigolyn a oedd yn defnyddio'r rhyngrwyd yn bwrpasol hefyd sôn am weld hysbysebion ar y teledu a'r cyfryngau cymdeithasol. Dywedodd un arall mai dim ond pe bai'n digwydd darllen cefn blwch past dannedd y byddai'n gweld unrhyw wybodaeth.

Dywedodd un unigolyn y dylai'r GIG gyflwyno mwy o wybodaeth am ddeintyddion brys er mwyn i bawb wybod eu bod nhw'n bodoli, bod modd eu defnyddio, a sut i'w defnyddio.

Roedd straeon eraill yn trafod teimladau pobl am y wybodaeth a oedd ar gael yn ystod cyfyngiadau Covid-19. Datgelodd rhai o'r naratifau ansicrwydd ynghylch pa ofal deintyddol a oedd ar gael i bobl yn ystod y cyfyngiadau, wrth iddyn nhw sôn am eu hansicrwydd ynghylch yr hyn a oedd ar gael, neu yr hyn roedden nhw'n "credu" a allai fod wedi bod ar gael.

Roedd un unigolyn wedi cael gwybodaeth gan ddeintydd ar ôl i aelod o'r teulu gael triniaeth yn ystod cyfyngiadau Covid-19. Serch hynny, doedd o ddim wedi darllen y wybodaeth a roddwyd. Roedd rhywun arall wedi cael gwybodaeth ar ran ei mab a oedd yn oedolyn a chanddo anghenion dysgu ychwanegol, a hithau'n ofalwr iddo, a hynny gan y deintydd cymunedol drwy gydol cyfyngiadau Covid-19. Dywedodd tri o bobl y dylai cyngor fod wedi'i roi yn ystod Covid-19 am ofal iechyd y geg, pa driniaeth a oedd ar gael ar wahanol adegau yn ystod y cyfyngiadau, a sut i gael y driniaeth hon.

Themâu eraill

Roedd cost, a chostau cynyddol, triniaeth ddeintyddol yn achosi pryder i rai. Yn gysylltiedig â hyn, dywedodd rhai cyfranogwyr eu bod nhw'n gorfod prynu triniaeth ddeintyddol breifat gan nad oedd modd iddyn nhw ddefnyddio gofal y GIG, ond roedd hyn hefyd yn arwain at bryderon am y gost.

Trafododd rhai pobl y berthynas rhwng llesiant meddyliol ac iechyd y geg. Mae problemau iechyd y geg (e.e. dannedd ar goll, y deintgig yn gwaedu, ofni bod ag anadl ddrwg) yn gallu bwrw hunanhyder pobl. Gall hyn fod yn arbennig o broblematig mewn swyddi sy'n delio â chwsmeriaid. Dywedodd un unigolyn fod ei wraig, a oedd ag iechyd y geg gwael a dannedd drwg yr olwg, yn hoffi gwisgo masg wyneb yn ystod Covid-19 gan ei fod yn cuddio'i cheg.

Siaradodd rhai am i ba raddau yr oedden nhw wedi llwyddo i addysgu eu plant eu hunain am ofal iechyd y geg. Yn achos rhai, roedden nhw'n benderfynol y byddai gan eu plant well iechyd y geg a gwell dealltwriaeth o iechyd y geg nad oedd ganddyn nhw wrth dyfu. Cymysg fu llwyddiant pobl yn cyflawni hyn. Yn achos rhai, dim ond deintydd yr ysgol oedd wedi'u dysgu am iechyd y geg, gan roi past dannedd a brws dannedd iddyn nhw pan oedden nhw'n ifanc. Arweiniodd hyn at un unigolyn yn dweud y dylid ailgyflwyno deintydd yr ysgol i helpu i addysgu plant.

Roedd un unigolyn yn awyddus i geisio gwella iechyd ei geg ei hun ac iechyd ceg ei wraig o ganlyniad i sgwrsio am yr heriau a wynebai yn hyn o beth. Yn benodol, gan nad oedd modd iddyn nhw gofrestru gyda deintydd, roedd am geisio ei chael i weld y deintydd brys, er gwaethaf yr anawsterau corfforol a'r anawsterau gyda thrafnidiaeth y byddai angen eu goresgyn i wneud hyn.

3. Mynegai sy'n crynhoi'r prif naratifau

	Wedi'i chael hi'n anodd cofrestru gyda deintydd drwy'r GIG	Wedi'i chael hi'n anodd cael gofal deintyddol drwy'r GIG cyn/ar ôl gwahanol gyfyngiadau Covid	Wedi'i chael hi'n anodd cael gofal deintyddol drwy'r GIG yn ystod gwahanol gyfyngiadau Covid	Yn gallu cael gofal deintyddol drwy'r GIG cyn/ar ôl gwahanol gyfyngiadau Covid	Yn gallu cael gofal deintyddol drwy'r GIG yn ystod gwahanol gyfyngiadau Covid
Aisha	✓	✓	✓	✓	✓
Andrew				✓	✓
Bethan		✓		✓	✓
Darren	✓			✓	✓
Delyth	✓		✓	✓	✓
Eleri	✓		✓	✓	✓
Geoff	✓	✓			
Helen	✓	✓	✓	✓	
John		✓			
Josh	✓		✓		
Karen				✓	
Leah			✓	✓	✓
Liz				✓	✓
Margaret	✓	✓	✓		
Nadine	✓	✓			
Nerys		✓	✓		
Philippa			✓	✓	
Robert	✓			✓	
Vivian	✓				
Yomi	✓	✓	✓		✓

Nodyn: Mae tic yn y grid yn dangos pryd y bydd thema benodol yn ymddangos, i ryw raddau, yn naratif unigolyn penodol.

	Wedi teimlo'n rhyfedd yn cael gofal deintyddol yn ystod cyfyngiadau Covid	Ymweliad cadarnhaol â'r deintydd yn ystod y cyfyngiadau – Deintydd practis	Wedi gorfod cael gofal deintyddol preifat oherwydd heriau wrth geisio cael gofal drwy'r GIG	Profiad o ddeintyddion a gofal y geg	
				Profiad gwael	Profiad da
Aisha	✓	✓		✓	
Andrew		✓			✓
Bethan	✓	✓			✓
Darren	✓	✓		✓	✓
Delyth				✓	✓
Eleri			✓		✓
Geoff				✓	
Helen					
John					
Josh					
Karen					
Leah					✓
Liz	✓	✓			✓
Margaret				✓	
Nadine			✓		
Nerys				✓	✓
Philippa	✓		✓		
Robert					
Vivian	✓	✓	✓	✓	✓
Yomi			✓		

	Ymddygiad hylendid y geg		Statws iechyd y geg gwael	Hunanofal deintyddol		Gwybodaeth		Dibynnu ar laddwyr poen/gwrthfiotigau oherwydd anhawster i gael gofal deintyddol
	Da	Gwael		Cyn/ar ôl gwahanol gyfyngiadau Covid	Yn ystod gwahanol gyfyngiadau Covid	Trafod ffynonellau gwybodaeth	Trafod y wybodaeth a oedd ar gael yn ystod Covid	
Aisha	✓	✓	✓		✓			
Andrew	✓	✓	✓					
Bethan		✓	✓					
Darren		✓	✓	✓		✓	✓	✓
Delyth	✓	✓	✓	✓				
Eleri								✓
Geoff				✓	✓			✓
Helen			✓	✓		✓		
John	✓	✓	✓			✓		
Josh	✓	✓					✓	
Karen	✓		✓					
Leah		✓						
Liz	✓	✓			✓		✓	
Margaret			✓	✓	✓	✓	✓	
Nadine			✓					
Nerys		✓	✓	✓	✓		✓	✓
Philippa		✓	✓				✓	
Robert	✓		✓					
Vivian	✓			✓				
Yomi	✓		✓					✓

	Yn ofni deintydd / pryder deintyddol	Trafod y berthynas rhwng llesiant meddyliol ac iechyd y geg	Cost gofal deintyddol yn broblem	Addysgu eu plant eu hunain	Y cyfranogwr yn credu nad yw'n gallu defnyddio deintydd brys yn y sefyllfa bresennol
Aisha					
Andrew					
Bethan					
Darren	✓	✓		✓	
Delyth	✓		✓		
Eleri			✓		
Geoff					✓
Helen		✓			
John					
Josh			✓	✓	
Karen		✓			
Leah				✓	
Liz				✓	
Margaret	✓	✓			✓
Nadine			✓		
Nerys	✓				
Philippa			✓		
Robert					
Vivian	✓	✓	✓	✓	
Yomi			✓	✓	

4. Straeon y cyfranogwyr

Enw: Aisha
Oed: 35-44
Bwrdd Iechyd: Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Mae Aisha wedi'i chael hi'n amhosibl gweld deintydd ar ôl symud tŷ yn ddiweddar, sy'n golygu bod yn rhaid iddi deithio yn bell gyda'i theulu i weld eu deintydd, er nad yw hi'n gallu gyrru

Roedden ni'n arfer byw yn Llundain felly pan symudais i Gymru roeddwn i wedi cofrestru gyda deintydd ym Merthyr Tudful. Roeddwn i gyda'r deintydd hwnnw ers 2017. Fe es am dro gyda fy ffrind a ddywedodd fod angen i mi gofrestru gyda deintydd ac fe es i mewn yno, llenwi'r ffurflen, a dyna ni, mor rhwydd â hynny.

Fis Chwefror diwethaf fe symudais i Abertawe. Fe geisiais newid fy neintydd ond yma yn Abertawe mae'n anodd iawn, felly wnes i ddim symud, er i mi geisio gwneud hynny ddwywaith. Mewn cwta ddiwrnod, fe siaradais â rhywbeth fel deuddeg deintydd yn yr ardal ond maen nhw i gyd yn llawn dop. Mae gan rai ohonyn nhw bum cant o bobl yn y ciw felly dydyn nhw ddim yn derbyn unrhyw gleifion newydd. Mae'n rhwystredig.

Bob chwe mis, rydw i'n gorfod mynd â'r plant at y deintydd ond dydw i ddim yn gwybod sut y bydda' i'n gallu gwneud hyn. Rydw i wedi galw cynifer o lefydd, a gofyn iddyn nhw roi apwyntiadau i fy mhlant yn unig, a rhoi deintydd i'r plant yn unig, ond does neb wedi cytuno i wneud hynny. Pe bai unrhyw argyfwng, unrhyw boen, maen nhw'n dweud y gallwn i eu ffonio, ond does ganddyn nhw ddim llefydd, felly wnes i ddim newid eu deintydd nhw – maen nhw'n dal gyda'r deintydd ym Merthyr.

Pan fydd angen i mi weld deintydd, mae'n rhaid i mi fynd yn ôl i Ferthyr, a dydy hwnnw ddim yn gwybod fy mod i wedi symud; wnes i ddim dweud hynny wrtho. Dydw i ddim eisiau ei newid tan y bydda' i'n cael deintydd fan hyn, oherwydd mae'n well bod wedi'ch cofrestru gydag un deintydd. Os na fyddwch chi wedi cofrestru, fydd hynny'n dda i ddim i neb, felly dyna pam nad ydw i wedi'i newid eto.

Dylai fod gan bob deintydd ddigon o le. Pan ddaethon ni yma, doedd dim modd cofrestru gydag unrhyw ddeintydd, ond dylai pawb gael cyfle i gofrestru, fan lleiaf. Os nad ydych chi'n derbyn unrhyw gleifion newydd, dydy hynny ddim yn beth da i bobl eraill. Rydw i'n ei chael hi'n anodd iawn deall. Fe hoffwn i fy mhlant weld deintydd bob chwe mis, gan fod fy mhlentyn ieuengaf yn cael ei dannedd newydd, ond mae'n rhaid i mi fynd yr holl ffordd i Ferthyr iddi gael ei gweld. Fel mam, dydw i ddim yn teimlo bod hynny'n beth da. Dylai pawb gael y cyfle neu dylai pawb gael yr hawl i gofrestru gyda'r deintydd yn lle maen nhw'n byw. Fel y meddyg teulu.

Mae problemau iechyd y geg oherwydd problem gyda'r thyroid na chafodd ei ganfod am gyfnod hir, ynghyd â phrofiad gwael gyda llenwad dant anghywir, wedi golygu bod Aisha yn teimlo'n nerfus am weld y deintydd

Roedd yn rhaid i mi wynebu cynifer o bethau. Yn syml, roedd gen i broblem thyroid, ac roedd fy nannedd yn mynd yn wan oherwydd lefel fy nghalsiwm. Doedd fy neintydd ddim yn gwybod hynny. Roedden nhw wedi neud cynifer o brofion, a minnau'n gofyn iddyn nhw pam fod hyn yn digwydd, gan fy mod i'n gofalu am fy nannedd yn dda iawn, yn eu brwsio

ddwywaith y dydd, ond ddim yn deall pam roedden nhw'n torri ac yn boenus. Allen nhw ddim rhoi ateb i mi.

Ond ar ôl y llawdriniaeth ar fy thyroid, daeth lefel fy nghalsiwm yn ôl i normal a bellach does gen i ddim problem gyda fy nannedd. Oherwydd bod lefel y calsiwm yn codi a gostwng, dywedodd y doctor yn yr ysbyty y gallai fy esgyrn dorri ac y gallai fy nannedd dorri. Ac fy ddywedais i fy mod i'n dioddef o hynny eisoes, oherwydd ar y pryd roedd gen i naw o lenwadau yn fy nannedd. Roedd y dannedd yn torri fel powdr, ac roedd yn achosi llawer o broblemau ar y pryd. Ond ers iddyn nhw dynnu fy thyroid, mae popeth yn iawn.

Rydw i'n credu mai deintydd newydd oedd yno. Fe ddangosais un dant iddo, gan ddweud ei fod yn boenus. Dywedodd yntau ei fod yn credu mai'r dant arall oedd yn boenus, felly fe roddodd lenwad yn fy nant arall. Pan es i yn ôl yno'r diwrnod wedyn, rydw i'n credu y gwnaeth rywbeth gyda'r dant anghywir, felly fe edrychon nhw arno a llenwi'r un arall. Daeth y sawl a oedd yn gyfrifol yn neintyddfa Merthyr i siarad â mi a dweud mai'r dant anghywir oedd hwn, ac yna fe wnaethon nhw ddatrys y broblem. Roedden nhw'n cytuno â hynny. Dydw i ddim wedi gweld y deintydd hwnnw erioed wedyn. Bachgen ifanc oedd y deintydd hwnnw; alla' i ddim rhoi enw i chi, hyd yn oed.

Fe wnaethon nhw gynifer o bethau i fy ngheg a fy nannedd, felly rydw i'n bryderus iawn, pryd bynnag y bydda' i'n mynd yno'r dyddiau hyn. Rydw i'n nerfus yn mynd at y deintydd.

Yn gyffredinol, mae iechyd ceg Aisha yn dda, ac mae hi'n annog ei phlant i fod yr un fath. Serch hynny, mae hi'n pryderu bod gor-frwsio wedi achosi problemau i'w merch ac mae'r pandemig wedi cael effaith negyddol ar rywfaint o'r ymddygiad hwn

Yn gyffredinol, rydw i'n dda am ofalu am hylendid y geg. Gartref, dydw i ddim yn gadael i fy mhlant gael unrhyw ddiodydd melys yn rheolaidd. Os ydyn nhw'n cael siocled ac ati, rydw i'n gwybod bod brwsio gormod yn ddrwg i'r geg hefyd. Fe fydda' i'n eu hanfon yn syth ar ôl cael siocled i frwsio'u dannedd, ac fe fyddan nhw'n mynd. Mae'r math yna o arferion i'w cael gartref. Rydw i'n llym iawn o ran eu techneg frwsio, ond mae'n rhaid brwsio. Os ydych chi'n cael siocled neu felysion, ewch i frwsio'ch dannedd, dyna fydda' i'n ei ddweud.

Roedd fy merch yn arfer mwynhau brwsio'i dannedd. O fy herwydd i, rydw i'n credu iddi fynd i'r arfer hwnnw. Fe gollodd wyth dant i gyd; fe dynnon nhw wyth dant mewn diwrnod. Pan oedd ganddi broblemau gyda'i dannedd, roedd fy mhlentyn ieuengaf yn oddefgar iawn, a fyddai hi byth yn dod ata' i ac yn cwyno bod ganddi'r ddannoedd. Ond fe ddywedodd ei hathrawes wrtha' i ei bod hi'n credu bod ganddi'r ddannoedd, a'u bod nhw wedi sylwi ar hynny, a minnau'n ymddiheuro nad oeddwn i wedi sylwi, oherwydd roeddwn ni'n weddol hyderus gan fy mod i fy hun yn gofalu am fy nannedd a fy ngheg. Ond ar ôl i'w hathrawes ddweud hynny, fe es â hi at y deintydd, ac fe ddywedodd y deintydd fod ganddi ddant neu ddau a oedd yn ddrwg, ac y byddai'r rheini'n gwanhau'n araf. Yn gyntaf roedden nhw am dynnu pedwar dant ond wedyn fe ddywedon nhw fod ganddi broblemau gyda'i dannedd, felly fe dynnon nhw wyth dant mewn diwrnod.

Pan fyddwch chi gartref, mae eich patrwm yn chwalu, ac o ran arian a phopeth arall, pan fydd rhywun dan straen a heb swydd na dim felly, mae hynny'n gwneud i rywun bryderu. Felly, a minnau dan straen, rydw i'n credu fy mod i'n gofalu llai amdanyn nhw. Ond gyda'r plant, roedd yn arfer ganddyn nhw, mae'n rhaid iddyn nhw frwsio ddwywaith. Maen nhw'n mynd i'r tŷ bach cyn mynd i'r gwely, ac yn brwsio eu dannedd, ac maen nhw'n gwneud hynny'n gynnar yn y bore hefyd. Roedd hi yn ystod y bore, ar ôl brecwast weithiau, weithiau'n hanner dydd - sôn ydw i am y pandemig pan nad oedd ysgol, felly weithiau am hanner dydd, bydden nhw'n fy atgoffa i, dydw i ddim wedi brwsio, ac felly fe fydden nhw'n mynd i frwsio yn ystod y bore. Ond gyda'r nos, cyn mynd i'r gwely, mae'n

rhaid gwneud wastad. Dydyn nhw ddim yn mynd i gysgu os nad ydyn nhw wedi brwsio. Hefyd yn ystod y cyfnod clo, roedd mwy o felysion, roeddwn i'n gwneud teisennau a thoes, yn aros gartref ac yn coginio bwyd. Doedd dim i'w wneud, a dyna'r unig bethau y gallen ni ei wneud, sef mynd am dro a choginio bwyd.

Yn ystod y pandemig, fe gafodd Aisha drafferthion yn cael apwyntiad, a phan gafodd hi apwyntiad, roedd hi'n nerfus tan welodd hi ei deintydd rheolaidd a dawelodd ei meddwl

Yn 2021 rydw i'n credu yr agorodd y deintydd. Felly, yn 2021, fe es i weld y deintydd, gan i fy llenwad ddod i ffwrdd. Roedd yno dwll bach erioed, yn ystod y pandemig, felly wnaethon nhw ddim rhoi apwyntiad i mi, ond cyn gynted ag yr agorodd y deintydd, fe ffoniais i nhw ac fe roeson nhw apwyntiad i mi. Fe ges i ddau apwyntiad, ar ddau ddiwrnod. Fe edrychodd ar fy llenwad, ei drwsio mewn diwrnod a dweud fod yn rhaid i mi ddod yn ôl ymhen pythefnos.

Roedd y profiad yn sicr yn wahanol oherwydd roeddwn i'n mynd i mewn drwy'r drws ffrynt ac allan drwy'r drws cefn, felly roedd y profiad yn sicr yn wahanol, a ddim yn normal. Roeddwn i'n nerfus, oherwydd wrth wneud y profion, i weld a oedd gen i wres ac ati, roeddwn i'n pryderu na chawn i fynd i mewn pe bai fy ngwres i'n rhy uchel, a beth pe bai hwnnw'n codi a chodi a hwythau'n fy anfon adref!

Roeddwn i'n nerfus ynghylch sut roedden nhw'n ymddwyn. Roedd yn rhaid i chi sefyll y tu allan, a bydden nhw'n eich galw, a rhywun yn dod i fesur eich tymheredd ac yna'n rhoi masg arall i chi. Chaech chi ddim mynd i mewn gyda'r masg roeddech chi'n ei wisgo. Oedd, roedd pethau'n wahanol iawn yr adeg honno. Ond cyn gynted ag y gwelais i'r deintydd doeddwn i ddim yn nerfus, oherwydd mae'n garedig iawn. Mae gan rai pobl y bersonoliaeth honno, ac roedd yn bwyllog iawn ac yn garedig wrth eich trin, ac yn dda iawn. Felly na, roeddwn i'n iawn cyn gynted ag y gwelais i'r deintydd a gweld pwy oedd yno, oherwydd fe allan nhw roi unrhyw ddeintydd i chi, ac mae'n rhaid gwneud cais i weld rhywun penodol. Fe ofynnais amdano, a dweud bod gen i'r twll yma oedd angen ei lenwi; fi wnaeth ofyn am yr apwyntiad. Roeddwn i'n credu y bydden nhw'n rhoi rhywun arall i mi oherwydd hynny, ond yn ffodus roedd y deintydd hwn yno, a phan welais i pwy oedd yno, doeddwn i ddim yn nerfus.

Roedd cael apwyntiad cyn y pandemig yn rhwydd iawn. Fe fydden nhw'n rhoi un i chi'n syth bin. Roedd cael apwyntiad brys yn rhwydd iawn. Doedd pethau ddim mor gyflym yn ystod y pandemig. Roedden nhw'n gwrthod rhoi apwyntiad. Does gennyn ni ddim apwyntiad, medden nhw. Ydych chi mewn poen? Ydy hwn yn achos brys? Fe gymerodd ddeuddydd neu dri rydw i'n credu, a minnau'n gorfod eu ffonio nhw yn ôl o hyd. Ac roedden nhw'n gofyn nifer o gwestiynau, yn gofyn a oedd gen i ddannoedd a oedd angen sylw brys.

I ddechrau, fe wnaethon nhw ofyn i mi brynu llenwad o fferyllydd lleol a'i roi i mewn fy hun. Fe wnes i ei brynu, ac wir, fe gostiodd dros chwe phunt. Ond doedd hwnnw'n helpu dim. Fedrwn i ddim ei ddefnyddio, gan nad deintydd ydw i. Fe wnes i roi cynnig arni, ac fe ofynnais i fy ngŵr fy helpu, ond allai yntau ddim gwneud chwaith. Felly fe ddywedais i wrthyn nhw nad oeddwn i'n gallu ei ddefnyddio, ac fe ofynnon nhw a oedd yn boenus. Doedd y boen ddim mor ddrwg â hynny, ond fe ddywedais i wrthyn nhw ei fod, er mwyn cael yr apwyntiad.

Enw:	Andrew
Oed:	35-44
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Er gwaethaf dioddef o boen yn ei ddannedd drwy eu crensian a thrwy fod â gên nad yw wedi'i datblygu'n iawn, mae'n anodd i Andrew lynu wrth batrwm da wrth ofalu am hylendid y geg

Fe gefais fy ngeni â gên na wnaeth dyfu'n iawn i gwrdd â fy nannedd top, felly mae bwlch rhwng fy nannedd top a fy nannedd gwaelod. Rydw i'n cael llawer o broblemau gyda fy ngên. Wrth dyfu, roedd yn rhaid i mi weld orthodeintydd a chael ffrâm ddannedd arbennig a llawdriniaeth lle bu'n rhaid iddyn nhw dorri fy ngên a'i thynnu ymlaen i gwrdd â fy nannedd top. Mae fy nannedd i'n iawn bellach, allwch chi ddim gweld unrhyw broblemau, ond dyna'r broblem fwyaf a ges i, a dweud y gwir. Ac mae'n rhaid i mi wisgo tarian geg gyda'r nos gan fy mod i'n crensian fy nannedd.

Rydw i'n brwsio unwaith y dydd, ddim dwywaith. Dydw i ddim yn hoffi brwsio fy nannedd cyn mynd i'r gwely. Dydw i ddim yn gwybod pam, ond dydw i ddim yn mwynhau gwneud hynny. Rydw i'n brwsio'n syth yn y bore ar ôl codi. Rydw i'n bwyta llawer o sothach – bwyd parod, bwyd wedi'i rewi, a siocled – ond diolch byth mae gen i ddannedd cryf iawn. Prin iawn ydy'r llenwadau rydw i wedi'u cael dros y blynyddoedd, ond rydw i'n gofalu fy mod i'n mynd i gael archwiliad bob chwe mis. Rydw i'n lwcus, a dweud y gwir.

Fe wnaeth ymateb ei ddeintydd argraff dda ar Andrew pan aeth y boen yn ei ddannedd yn waeth yn ystod y pandemig

Yn 2021, fe ddechreuodd y broblem gyda fy ngên drachefn, ac fe fyddwn i'n deffro gyda phoen a fyddai'n treiddio i fy mhenglog. Roedd cael gafael ar y deintydd yn ddigon hawdd. Fe ffoniais i ac fe welson nhw fi y diwrnod canlynol. Fe ofynnon nhw a oeddwn i wedi cael Covid neu a oeddwn i'n adnabod rhywun a oedd wedi cael Covid. Yna roedd yn rhaid canu'r gloch a byddai'r sawl wrth y dderbynfa yn fy ngadael i mewn. Roedd rhaid gwisgo masg ac aros rhyw 20 munud. Fe lenwais i rywfaint o ffurflenni a mynd i mewn ac esbonio, ac fe ddywedodd fy mod i'n gywir – roeddwn i'n crensian fy nannedd ac yn eu treulio. Roedd rhaid aros rhywfaint i greu'r gwasgiad, ond fe fydda' i'n cael tarian ddannedd newydd ar gyfer y nos, ac efallai y bydd yn fy atgyfeirio at arbenigwr. Mae'r deintydd hefyd wedi rhoi ymarferion i mi i'w gwneud, i gryfhau fy wyneb a'm dannedd, ac mae wedi dweud wrtha' i y dylwn i ddefnyddio edau ddannedd. Fe ddechreuais i ddefnyddio'r edau ond rhoi'r gorau iddi. Rydw i'n ceisio gwneud yr holl ymarferion – dod â fy ngên ymlaen a'i symud o ochr i ochr – i geisio'i llacio. Ond does dim rhyw lawer y gallwch chi'i wneud heblaw am dorri'r ên a'i symud ymlaen, sef beth wnaethon nhw pan oeddwn i'n iau.

Roedd gweld y deintydd yn iawn. Roeddwn i'n pryderu fymryn gan fy mod i wedi gwybod am y cyflwr hwn ers blynyddoedd, ac yn poeni pam ei fod yn digwydd eto, ond maen nhw'n gwneud popeth y gallan nhw. Mae'n gwybod pa broblemau sydd gen i gyda fy nannedd, a chwarae teg iddo, mae'n cadw golwg arna' i.

Mae Andrew yn credu bod cael archwiliad bob chwe mis yn bwysig, hyd yn oed os nad yw wastad wedi mynd iddyn nhw.

Rydw i wastad wedi mynd i weld y deintydd, hyd yn oed yn blentyn. Rydw i'n un o bedwar ac rydyn ni wastad wedi gofalu am ein dannedd a mynd i gael archwiliad. Er ein bod ni'n bwyta sothach, rydyn ni'n mynd i weld y deintydd bob chwe mis.

Os na fydda' i'n cael llythyr ar ôl chwe mis, fe fydda' i'n cysylltu â nhw. Fe wnaethon nhw fy nghanslo oddi ar y rhestr unwaith ar ôl i mi fethu dau apwyntiad, a bu'n rhaid i mi ysgrifennu llythyr yn gofyn iddyn nhw fy nghymryd yn ôl, ac fe wnaethon nhw. Roedd yn rhaid i mi esbonio pam na wnes i fynd i'r apwyntiadau, a pham y dylen nhw fy nghymryd yn ôl.

Gan amlaf, mae Andrew'n prynu'r past dannedd rhataf sydd ar gael

Rydw i'n byw ar gyllideb dynn, felly rydw i'n prynu'r past dannedd rhataf y galla' i ddod o hyd iddo. Ond os ydw i'n teimlo fod digon o arian gen i, fe bryna' i un drutach. Dydw i ddim yn chwilio am wybodaeth ddeintyddol, ond weithiau fe fydda' i'n gweld hysbysebion ar y teledu am bast dannedd arbennig, neu os ydw i mewn siop ac yn gweld bod cynnig arbennig ar un, efallai y byddwn i'n ei brynu, yn enwedig os ydy hwnnw'n gwynnu'r dannedd neu rywbeth felly, oherwydd rydw i'n yfed llawer o de ac mae hwnnw'n staenio'ch dannedd.

Enw:	Bethan
Oed:	35-44
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Mae Bethan wedi gofalu am ei hiechyd yn ystod y pandemig. Fe gollodd hi bwysau a dechrau cymryd 'meddyginiaeth berlysieuol' i wella'i hiechyd. Serch hynny, efallai nad yw rhai o'r meddyginiaethau perlysieuol hyn yn llesol i'w hiechyd.

Mae gen i berthynas dda iawn gyda fy neintydd. Bydd hi'n trafod beth mae hi am ei wneud ac yn gofyn a ydw i'n fodlon neu beidio â hynny. Efallai y bydd hi'n crybwyll pelydr-X, ond fe fydda' i'n dweud nad ydw i am gael un o'r rheini oherwydd yr ymbelydredd, ac mae hi'n derbyn hynny. Mae hi'n derbyn pwy ydw i.

Cyn y pandemig, roeddwn i'n defnyddio past dannedd fflworid. Fe wnes i ychydig o ymchwil a bellach rydw i'n defnyddio past dannedd heb fflworid. Mae'n llawer gwell, yn fy marn i. Dydy past dannedd fflworid ddim yn llesol i chi. Gwenwyn sydd ynddo, yn y bôn. Rydw i bellach yn defnyddio past dannedd mwy naturiol, sydd heb fflworid. O Holland and Barret rydw i'n ei gael. Euthymol ydy ei enw, rydw i'n credu. Does dim fflworid o gwbl ynddo. Rydw i hefyd yn defnyddio golchwr ceg heb fflworid.

Fe ddywedodd fy mrawd wrtha' i amdano, ac yna fe welais rai grwpiau amdano ar Facebook. Roedden nhw hefyd yn siarad am y pils y gallwch chi eu cymryd i'ch stopio rhag dal Covid. Drwy gydol y pandemig, rydw i wedi bod yn cymryd atchwanegolion madarch shitake, ac wrth gwrs mae'r rheini'n wrth-feirol, a feirws ydy Covid. Dydw i ddim wedi dal Covid, er fy mod i wedi bod mewn cyswllt â phedwar o bobl sydd wedi'i ddal.

Fe aeth hi i weld y deintydd yn gynnar yn 2021, ond roedd yr holl gyfarpar diogelu personol a wisgai'r deintyddion yn ei gwneud hi braidd yn nerfus.

Fe gefais i haenau wedi'u gosod. Maen nhw wedi dod i ffwrdd unwaith neu ddwy, ac yn ffodus roedd modd i mi gael apwyntiadau yn ystod y pandemig. Roeddwn i'n lwcus iawn oherwydd roeddwn i'n clywed am bobl nad oedd yn gallu cael apwyntiadau o gwbl.

Roedd y cyfan fel golygfa o ET. Roedd yr holl offer anadlu yma, a'r holl gyfarpar diogelu trwm, roedden nhw'n gwisgo pethau am eu pennau, a finnau'n meddwl, 'o mam bach'. Os oedden nhw'n teimlo'n gyfforddus, popeth yn iawn, ond roedd y cyfan dros ben llestri braidd. Doedd y peth ddim yn codi ofn arna' i, ond roedd yn fy ngwneud i'n nerfus – 'hyn i gyd am ychydig o driniaeth ddeintyddol'. Rydyn ni wedi cael feirysau ers blynyddoedd, ac roedden nhw'n ei drin fel petai'n Ebola.

Aeth Bethan i weld y deintydd eto ym mis Tachwedd 2021, ond mae'n teimlo bod angen i bractisau deintyddol 'fynd yn ôl i normal', gan gynnig a hyrwyddo archwiliadau eto.

Fe ges i lenwad yn ystod y pandemig hefyd. Roedden nhw'n wych yn hynny o beth, gan roi lle i mi mewn ychydig ddiwrnodau oherwydd roeddwn i mewn poen. Fe deimlai'n ddiogel, roedd pawb yn gwisgo cyfarpar diogelu personol, ond roedd y cyfan yn teimlo fymryn dros ben llestri, gan eu bod nhw'n gwisgo offer anadlu ac ati. Roeddwn i eisiau holi, 'pam'?

Yr unig beth y byddwn i'n ei ddweud ydy nad ydyn nhw'n eich galw i gael archwiliadau ddim mwy. Gwaith angenrheidiol yn unig sy'n cael ei wneud. Dydyn nhw ddim yn galw pobl i gael archwiliadau bellach, ond rydw i'n credu y dylen nhw fod yn gwneud hynny, oherwydd rydyn ni ar ddiwedd y pandemig. Mae angen iddyn nhw gynnal archwiliadau i gael golwg ar iechyd cegau pobl cyn iddyn nhw ddatblygu problem a chyn i'r mater fynd yn boenus iawn. Rydw i'n credu y dylen nhw fod yn gwneud hynny nawr. Ond fyddai mynd i weld y deintydd yn ystod y pandemig ddim yn fy mhryderu nawr. Pe baen nhw'n cynnig archwiliadau, fe fyddwn i'n mynd. Does dim rheswm i beidio gyda Covid bellach, does dim i fod yn ofnus yn ei gylch.

Enw:	Darren
Oed:	35-44
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Mae iechyd ceg Darren a'i bartner yn wael

Fu gen i erioed ddannedd da iawn. Roeddwn i'n mynd i weld y deintydd ac roedd fy ngheg yn gwaethygu. Roeddwn i'n dechrau cael clefyd y deintgig, am wn i. Cyn ymrwymo i wneud unrhyw waith, dywedodd y deintydd fod yn rhaid i mi fynd oddi yno a dechrau defnyddio past dannedd ar bresgripsiwn gan y fferyllydd am ddeufis cyn y byddai'n fodlon gweithio ar y geg.

Ac ar y funud, ydw, rydw i'n cerdded ar blisgyn ar y llwybr hwnnw, ond dydw i ddim mewn poen ar y funud, felly mae rhywun yn rhoi'r peth yng nghefn ei feddwl. A bellach, mae'n llanast llwyr. Mae clefyd y deintgig wedi gwaethygu yn ystod y cyfnodau clo. Mae darnau o ddannedd wedi torri i ffwrdd, ac mae dannedd yn disgyn allan, a darnau wedi torri. Rydw i'n gallu gweld â'm llygaid fy hun y deintgig yn mynd yn dduach o amgylch y deintgig, ac mae'n bendant wedi mynd yn waeth dros y ddwy flynedd ddiwethaf.

Mae fy mhartner mewn sefyllfa debyg i mi. Mae ei cheg hi mewn cyflwr gwael iawn, ac mae hi mewn poen a bu'n rhaid iddi fynd i wneud rhywbeth am y peth. Wnaethon nhw ddim gwneud dim byd, ond dyna oedd o'i le. Allai hi ddim dioddef y boen rhagor. Roedd hi'n cerdded o gwmpas yn crynu, roedd hi'n cymryd cynifer o laddwyr poen nes ei bod hi mewn cyflwr gwael. Maen nhw wedi'i rhoi hi ar raglen, ac wedi rhoi cwrs iddi bellach. Wythnos yma, mae hi wedi cael tynnu'r tri dant cyntaf, fel mae'n digwydd.

Cymysg fu llwyddiant y teulu wrth geisio cael gofal deintyddol drwy'r GIG. Dydy Darren ddim wedi ceisio cael gofal deintyddol, a dweud y gwir, er bod angen hwnnw arno

Fe gollais i gysylltiad yn raddol â'r deintydd, mewn ffordd, a'u safbwynt nhw bellach ydy nad ydw i wedi fy nghofrestru gyda nhw rhagor, gan ei bod hi'n gyhyd ers i mi weld y deintydd. Ers i fy mhartner fynd i gael gweld ei dannedd, rydw i'n dal i ddweud bod angen i mi eu ffonio a gofyn iddyn nhw a oes lle i mi, neu fynd yno yn gorfforol a holi, ond dydw i ddim wedi gwneud hynny. Rydw i wedi bod yn osgoi'r peth, a bod yn onest. Ond dydw i ddim wedi gofyn iddyn nhw yn blwmp ac yn blaen a ydw i'n dal wedi fy nghofrestru gyda nhw.

Mae gan weddill fy nheulu i gyd apwyntiadau. Roeddwn i a fy mhartner wedi cofrestru, ond roedd ganddi hi broblemau â'i cheg, felly bu'n rhaid iddi ffonio deintydd brys ac i dorri

stori hir yn fyr, ein hen ddeintydd oedd yno pan gafodd hi'r apwyntiad gyda'r deintydd brys, ac roedd ganddyn nhw ei chofnodion, felly fe dderbyniodd y deintydd hi yn ôl. Ar ôl rhoi ei henw hi yn y cyfrifiadur, fe ymddangosodd ei manylion, a heb wybod yn wahanol, fe drefnodd y deintydd iddi gael apwyntiadau, felly fe lwyddodd hi i lithro yn ôl i mewn.

Roedden ni i mewn yn go gyflym ar ôl cysylltu y tro cyntaf, sef apwyntiad brys, a hwnnw ar yr un diwrnod. Yn sicr roedd rhan ohonon ni a gredai y byddai hi wedi bod yn anodd, yn fwy anodd nag y buodd hi, ac oherwydd y pethau a oedd yn digwydd doedden ni ddim yn sicr a fydden nhw ar agor hyd yn oed. Ond roedd modd cael apwyntiad yn gyflymach nag arfer. Fyddwn i ddim yn dweud bod y gwaith wedi'i wneud yn gynt, oherwydd ddigwyddodd hynny ddim, yn sicr. Ond roedd modd cael yr apwyntiad cychwynnol cyntaf hwnnw'n gyflym.

Rydw i'n credu bod un o'r plant wedi'i gofrestru cyn y pandemig, ac i un arall gael ei gofrestru yn ystod y pandemig. Fe gafodd un o'r plant yn sicr apwyntiad brys oherwydd dyna sut y daethon ni yn ôl i gyswllt â'r deintydd, oherwydd roedd gan y plentyn ddannoedd ac roedd hynny yn ystod y pandemig.

Mae ofn a phrofiadau gwael wedi cyfrannu at ofn a nerfusrwydd Darren wrth weld deintyddion

Rydw i'n credu bod hynny wedi ei serio yn fy mhen, oherwydd fyddai fy rhieni ddim yn mynd â fi i weld y deintydd, a dweud y gwir. Alla' i ddim cofio mynd yn blentyn erioed, dim ond i weld deintydd yr ysgol.

A bod yn onest, y nodwydd ar y dechrau ydy'r peth. Dydw i ddim yn hoffi nodwyddau o gwbl. Rydw i'n gwybod y bydd yn rhaid gwneud rhywbeth, yn deall hynny'n llwyr, ond y darn cychwynnol sy'n codi ofn. Ar ôl iddo ddechrau, dydy pethau ddim yn rhy ddrwg, ond dechrau ydy'r peth.

Rydw i wedi gweld ambell ddeintydd yn ystod fy oes ac mae rhywun wastad yn cael rhai da a rhai gwael, yn dydy? Ac mae'n go ryfedd, oherwydd y troeon diwethaf, mae popeth wedi bod yn wych, heb i ni gael unrhyw broblemau, ond fe es i unwaith ac fe grafodd y deintydd fy neintgig, a doedd hwnnw ddim yn brofiad da. Dydw i ddim yn gwybod beth a allai fod wedi cael ei wneud yn wahanol. Damwain oedd hi, am wn i, ond wnaeth y deintydd ddim cyfaddef na dim, na rhoi esboniad. Am wn i mai eisiau clywed beth oedd wedi digwydd oeddwn i, ac esboniad fy mod i am fod mewn ychydig o boen, ond fe wnaethon nhw fy ngadael i fynd adref heb ddweud gair wrtha' i, a doedd hwnnw ddim yn brofiad da.

Mae'r deintydd yn codi ofn ar Darren, a hynny'n golygu na fydd yn mynd i weld deintydd tan y bydd y boen yn annioddefol

Mae angen i mi eu ffonio ac mae angen i mi fynd ati i wneud rhywbeth am y peth, ond heb amheuaeth, tan y diwrnod pan na alla' i oddef y boen, wna' i ddim byd.

Yn ogystal ag osgoi gweld y deintydd, mae Darren yn dweud bod ei arferion gwael wrth ofalu am hylendid y geg hefyd wedi'u seilio'n rhannol ar ymddygiad gwael wrth ofalu am iechyd geg, a dewisiadau gwael sy'n gysylltiedig â'i ffordd o fyw. Mae rhai o'i ymddygiadau gwael wrth ofalu am hylendid y geg wedi gwaethygu yn ystod y cyfnodau clo.

Dydw i ddim wedi bod i weld y deintydd gan nad oes dim wedi bod o'i le ar fy ngheg, am wn i, oherwydd dydw i ddim wedi bod mewn poen corfforol. Rydw i wedi bod mewn poen dros y blynyddoedd diwethaf ond fe gymerais i laddwyr poen tuag at hynny.

Wnes i ddim gweld deintydd yn rheolaidd oherwydd fy ffordd o fyw, am wn i. Doeddwn i ddim yn cymryd y peth o ddifri, ac fe wnes i gamgymeriad anferth. Pe gallwn i ond troi'r cloc yn ôl. Dewis yn gysylltiedig â fy ffordd o fyw oedd hwnnw, am wn i. Roeddwn i'n cymryd gormod o gyffuriau ac yn gwneud gormod o bethau drwg, roeddwn i mewn ac allan o'r carchar ac ati. Ac fe ddioddefodd iechyd fy ngheg oherwydd hynny, yn sicr. Fy mai fy hun oedd hyn. Doeddwn i ddim mewn un lle yn ddigon hir i gofrestru gyda deintydd. Dyna rywbeth na wnes i erioed, ac a minnau yn y carchar, wel roedd deintydd

yno ond roedd y ciwiau i'w weld yn hurt. Byddai'n rhaid i rywun gael dedfryd o bum mlynedd i gael ei weld, hyd yn oed.

I fod yn onest, gyda'r holl gyfnodau clo ac ati, dydw i ddim yn dweud fy mod i'n brwsio fy nannedd yn ddeddfol bob dydd beth bynnag, ond yn ystod y cyfnod clo, fe allwn i'n sicr fynd wythnos gyfan heb frwsio fy nannedd oherwydd pa mor ddiog oedd yr holl sefyllfa.

Ac am wn i fy mod i'n yfed diodydd melys ac alcohol gan nad oedd gennyn ni nunlle i fynd iddo, a dim i'w wneud. Dyna pam ddechreuais i yfed mwy o alcohol a diodydd egni.

Dydy Darren ddim wedi mynd ati'n benodol i chwilio am wybodaeth am iechyd y geg, doedd o ddim yn darllen y wybodaeth roedd pobl yn ei rhoi iddo, a doedd o ddim yn sicr a fyddai unrhyw ddeunydd cyfathrebu yn ei ddarbwyllo i newid ei ymddygiadau wrth ofalu am iechyd y geg

Pe bawn i'n onest, dydw i ddim yn cael gwybodaeth am hyn. Pe bawn i'n cael gwybodaeth yn rhywle, drwy ddarllen cefn blwch past dannedd fyddai hynny. Dyna hyd a lled popeth rydw i wedi'i wneud i wybod sut mae gofalu am fy ngheg.

[Pan ofynnwyd iddo a oedd y deintydd wedi rhoi unrhyw wybodaeth iddyn nhw i'w helpu i ofalu am iechyd y geg gartref yn ystod y pandemig] Fe gawson ni bamffledi fel mae'n digwydd, gyda'n darn o bapur pan oedden ni'n gadael, yn dweud beth oedd wedi cael ei wneud ac ati, ond a gawson nhw'u darllen neu beidio, dyna gwestiwn arall. Ond roedd pamffledi a phethau felly, yn sicr.

[Pan ofynnwyd iddo a fyddai unrhyw fath o ddeunydd cyfathrebu yn ei annog i weld deintydd yn gynt] Wn i ddim. Allwn i ddim dweud y byddai [mae'n chwerthin]. Efallai fod lle i rywfaint o hysbysebu ar y teledu sy'n targedu'r isymwybod. Mae angen i ni gael rhywfaint o bethau yn ein pennau am hylendid yn hytrach na hysbysebion i'n cael ni i brynu pethau. Ond alla' i ddim meddwl am ddim byd a fyddai'n denu fy sylw.

Er bod Darren a'i deulu'n nerfus am weld y deintydd yn ystod Covid, ac yn ansicr pa driniaeth y gallen nhw'i chael, roedd y broses yn fwy cadarnhaol na'r disgwyl

Fe fyddai fy mhlentyn wedi mynd i'r deintydd. Haf 2020 fyddai hyn, oherwydd roedd yn rhaid anfon lluniau o'i geg ac ati. Fe aeth fy mhartner yn 2021, fis Hydref.

Gan nad oedden ni'n mynd yno'n rheolaidd, fe ddywedwn ni nad oeddwn i'n gwybod pa wasanaethau deintyddol a oedd ar gael yn ystod y pandemig, oherwydd wnaethon ni ddim eu defnyddio tan bod eu hangen nhw arnon ni. Tan bod y geg yn brifo, tan bod rhywun mewn poen, wnaethon ni ddim sylwi ar unrhyw wahaniaeth yn sut roedden ni'n ei ddefnyddio.

[Pan ofynnwyd iddo a wnaethon nhw sylwi ar unrhyw bethau gwahanol wrth weld y deintydd o'i gymharu â'r sefyllfa cyn y pandemig] Dim ond o edrych yn ôl, gyda'r cyfarpar diogelu personol a'r sgriniau ac ati, a'r holl bethau a oedd i'w gweld, ond fyddwn i ddim yn dweud fy mod i wedi sylwi ar ddim byd gwahanol. Y ffaith nad oedd pobl yn yr ystafell aros, efallai, ac mae hynny'n codi ofn, fymryn, bod y lle'n wag.

Fel teulu, rydyn ni ar y cyfan yn weddol nerfus wrth weld deintydd beth bynnag, ond gyda Covid ar ben hynny, gyda'r gwisgo masgiau a'r holl bethau felly, yna'n sicr roedd yn creu mwy o straen. Oherwydd roedd yn un o'r llefydd hynny, fel mynd i dorri'ch gwallt, lle gallech chi ddal Covid ar y pryd, oherwydd byddai'n rhaid i chi ddod i gyswllt agos â phobl eraill.

A bod yn onest, roedd rhywun yn teimlo'n fwy diogel ar ôl gweld fod pawb yn cymryd rhagofalon ac fe allech chi eu gweld nhw yno gyda'r menig plastig ac ati, a doedd neb yn cyffwrdd dim. Ac mae'n wirion beth bynnag a dweud y gwir, gan y byddai'r deintydd yn gwisgo'r pethau hyn beth bynnag, ar ddiwrnod arferol.

Felly dydw i ddim yn meddwl y sylwais i ar wahaniaeth rhwng ymweliadau fy mhlentyn a fy mhartner, oherwydd rydyn ni wedi arfer â hynny bellach, a dydw i ddim yn credu fy mod i'n chwilio am hynny yn ddiweddarach. Rydw i'n cofio ar y dechrau, gyda fy mab, roedd hynny'n fwy dwys, gan fod y cyfan yn newydd ac yn ffres.

Yna fis Hydref, yr ail dro, gan ein bod ni wedi wynebu'r peth gyhyd, ers deunaw mis, roedd popeth wedi' baratoi. Roedd sgriniau ym mhobman, a phopeth wedi'i osod yn wahanol. Ac fel y dywedais i, rydyn ni i gyd wedi arfer eistedd fesul un ar y bws ac ati erbyn hyn, gan weld bob yn ail sedd yn wag.

Fyddwn i ddim yn dweud i ni geisio cadw fy mab rhag dal Covid... oherwydd mae'n dal yn ifanc, a doedd o ddim callach, ond roedd yn daith nerfus i'r deintydd iddo. Fe fyddai wedi bod yn chwech oed, felly roedd o'n ifanc beth bynnag, ond profiad nerfus yn gweld y deintydd oedd hwn, yn hytrach na phrofiad yn gysylltiedig â Covid.

A bod yn onest, fe gawson ni brofiad eithaf da ac ystyried ei bod hi'n bandemig, fe aeth y cyfan yn weddol hwylus i ni. Roedd yn rhwyddach, a dweud y gwir, gan fod y lle yn wag, ac yn haws heb fod rhaid aros, a ninnau'n cael mynd yn syth i mewn.

Mae Darren a'i bartner wedi profi llesiant meddyliol gwael mewn perthynas â'u hiechyd ceg gwael

Fe gollais i fy nannedd blaen pan oeddwn i tuag ugain oed, fe gawson nhw'u taro allan, ac o hynny allan, wnes i erioed boeni rhyw lawer am fy nannedd. Rydw i'n gwybod ei fod yn swnio'n ofnadwy, ond am tua thair neu bedair blynedd, efallai mwy, doedd dim dannedd blaen gen i, felly fyddwn i ddim yn agor fy ngheg. Roedd gen i gywilydd nad oedd gen i ddannedd. Doedd hwnnw ddim yn gyfnod da, ac ar ôl cael eu trwsio, roeddwn i'n teimlo'n well o lawer.

Ar hyn o bryd, dydy fy mhartner ddim yn hoffi ei dannedd, felly rydyn ni'n gwisgo masgiau, ac mae hi'n mynd i barhau i wisgo masg tan y bydd ei dannedd wedi'u trwsio. Mae'n mynd i fod yn daith hir i gyrraedd fan honno, ond mae hi'n torri'i bol i gyrraedd pen draw'r daith. O ran yr elfen iechyd meddwl, a theimlo'n hyderus ac ati.

Er bod Darren a'i bartner wedi dilyn patrymau gwael wrth ofalu am hylendid y geg, mae'n awyddus i'w blant beidio ag efelychu'r rheini

Hyd yma mae ein plant wedi bod i weld y deintydd a dydyn nhw ddim wedi cael profiad gwael. Fyddwn i ddim eisiau iddyn nhw gael profiad gwael ar y pwynt yma, oherwydd fe allai hynny roi cnoc i'ch hyder at y dyfodol. Pan fyddan nhw'n oedolion fe ddylen nhw allu gofalu am eu dannedd eu hunain, ac fe ddylen nhw allu gwneud hynny heb feddwl erbyn hynny.

Rydw i'n ceisio brwsio fy nannedd gyda'r plant yn y bore. Fe ddylen nhw frwsio'u dannedd ond dydw i ddim yn gwneud, ddim bob bore, ond mae'n beth pwysig iddyn nhw, oherwydd dydw i na fy mhartner ddim eisiau iddyn nhw gael dannedd fel ni. Felly rydw i'n sicr yn ceisio'u hannog nhw.

Am wn i y dylen ni fod yn gwneud mwy o sioe o'r peth, ac yn hytrach na dim ond brwsio ein dannedd, fe ddylen ni eistedd gyda nhw a rhoi gwybod iddyn nhw pa mor bwysig ydy gwneud hyn, oherwydd mae'r holl beth yn berthnasol. Mae angen gofalu am hylendid yr holl geg, yn hytrach na brwsio'ch dannedd yn unig. Felly dyna bwynt da, rydych chi wedi gwneud i mi feddwl y dylen ni roi mwy o bwyslais ar hyn.

Enw:	Delyth
Oed:	55-64
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Fyddai Delyth ddim yn gweld deintydd yn aml iawn pan oedd hi'n ifanc

Fel llawer o bobl fy oedran i, doedd y gwasanaeth deintyddol ddim yn wych pan oeddwn i'n ifanc, felly roedd gen i ofn y deintydd. Gan na fyddwn i'n mynd yn aml iawn, fe ddirywiodd fy nannedd. Fy gymerodd lawer o amser cyn i mi ddechrau gweld y deintydd yn rheolaidd eto.

Fe ddaeth o hyd i ddeintydd roedd hi'n ei hoffi, ac yna fe ddechreuodd hi fynd i'w weld yn rheolaidd

Fe es at yr un deintyddion am flynyddoedd wedyn, a chreu perthynas dda gyda nhw, a byddwn i'n mynd i weld yr hylenydd hefyd. Fe fyddwn i'n cael archwiliad bob 6 mis ac yn mynd at yr hylenydd bob 3 mis. Fe fyddwn i'n brwsio fy nannedd ddwywaith y diwrnod ac yn defnyddio golchwr ceg bob yn eilddydd. Dydw i ddim yn smygu, rydw i'n bwyta llysiau, ond hefyd yn mwynhau pethau melys ac ychydig o win! Rydw i'n gwybod nad ydy hynny'n llesol i'ch dannedd, ond mater o gymryd a rhoi ydy hi gyda'r pethau hyn.

Roedd angen iddi weld deintydd yn ystod y pandemig, ond chafodd ei phroblem ddim ei hystyried yn un frys

Pan ddechreuodd y pandemig, chawn i ddim gweld y deintydd. Doeddwn i ddim mewn poen difrifol, ond roedd fy ngheg yn brifo. Fe ffoniais a dweud fod gen i ddant sy'n symud yn ôl ac ymlaen, ond fe ddywedon nhw nad oedden nhw'n rhoi apwyntiadau, ac y bydden nhw'n cysylltu cyn gynted ag y byddai gennyn nhw apwyntiadau. Fe ofynnon nhw a oeddwn i mewn poen mawr, a dydy rhywun ddim eisiau dweud celwydd, er efallai y dylwn i fod wedi gwneud hynny. Felly fe ddywedais i nad oeddwn i.

Yn y diwedd, fe ddisgynnodd ei dant allan. Fe dorrodd ei chalon o golli dant

Yn y diwedd fe ddisgynnodd y dant allan. Roeddwn i wedi fy arswydo. Fe es i weld y deintydd ac fe ddywedodd nad oedd dim y gallen nhw fod wedi'i wneud, ond pe baen nhw wedi fy ngweld i, rydw i'n credu y gallen nhw fod wedi gwneud rhywbeth. Roedd y peth yn torri fy nghalon, serch hynny. A chithau yn eich chwedegau, mae'n rhaid i chi fod yn ofalus, oherwydd os collwch chi ormod o ddannedd, bydd eich ceg yn dechrau cwympo ychydig. Rydw i'n gwybod bod hynny'n swnio'n ddramatig, ond rydw i eisiau edrych yn weddol. Dydw i ddim eisiau bod yn rhywun heb ddannedd. Fel menyw, rydych chi eisiau parhau i deimlo'r un fath, teimlo'n weddol amdanoch chi'ch hun.

Pan aeth hi i weld y deintydd, fe gafodd lenwad hefyd

Ar fy nant blaen, roedd gen i ddarn bach du arno. Roedd yn edrych wedi pydru, ond twll bach oedd yno mewn gwirionedd. Felly, fe roddodd y deintydd lenwad, ond mae wedi gwneud gwaith gwael iawn. Rydw i'n gwybod eu bod nhw dan straen, ond roedd yn anghyfforddus yn fy ngheg, ac ers hynny mae wedi bod yn ofnadwy o sensitif.

Fe aeth hi i weld y deintydd eto i gael dant yn lle'r un a oedd ar goll, ac fe ddywedodd wrth y deintydd ei bod hi'n anhapus iawn â'r llenwad

Fe gefais i apwyntiad 3 wythnos wedyn i roi'r dant ffug i mewn. Fe dalais i am hynny, ac mae'n rhaid rhoi blaendal i fy neintydd i ar gyfer gwaith felly. Ond yn y tair wythnos

honno roeddwn i'n hynod o anghyfforddus. Felly fe es yn ôl ato a dweud nad oeddwn i'n fodlon o gwbl gyda'r llenwad, gan ei fod mor anghyfforddus, a minnau'n gallu'i deimlo y tu ôl i fy nant blaen o hyd, a bod fy ochr dde wedi troi'n sensitif i gyd, rhywbeth nad ydw i erioed wedi'i brofi o'r blaen.

Ond y cyfan a wnaeth oedd rhoi past dannedd i mi! Past dannedd! Mam bach, fe feddyliais, dydy past dannedd ddim wedi gweithio hyd yma, beth roedd o'n ei feddwl roeddwn i'n ei wneud cynt? Felly fe benderfynais nad oeddwn i am gael y dant ffug yma. Roeddwn ni'n bryderus amdano'n gwneud rhagor o waith arna' i.

Roeddwn i wedi fy siomi, ac yn llefain. Fe ddywedais i wrtho nad oeddwn i'n hyderus cyn y driniaeth nesaf, sef gosod y dant ffug. Fe es i yn ôl dri mis wedyn i weld yr hylenydd, ac fe ddywedais i wrthi am edrych ar fy llenwad – a'i fod wedi difetha cefn fy nannedd! Wrth gwrs, doedd yr hylenydd ddim am gyfaddef hynny, ond fe allwn i ddweud ei bod hi fymryn yn lletchwith am y peth. Ac yna fe ofynnon nhw am arian ar gyfer yr hylenydd, ac allwn i ddim credu'r peth!

Roedd hi'n disgwyl y byddai hi'n cael ad-daliad am yr arian a roddodd fel blaendal ar gyfer y dant ffug, ond doedd gan y deintydd ddim cofnod o'i blaendal

Fe ddywedais i fod ganddyn nhw gredyd gen i gan i mi roi blaendal ar gyfer y dant ffug, y dant na ches i yn y diwedd. Fe wnaethon nhw wrthod, a dweud nad oedd ganddyn nhw gofnod, felly rydw i wedi colli'r arian hwnnw nawr. Rydw i wedi rhoi'r gorau i fynd i weld y deintydd mor aml nawr, oherwydd alla' i ddim ei fforddio, yn enwedig gan iddyn nhw gymryd arian gen i am y dant ffug, arian sy'n ddyledus i mi! Ac wrth gwrs fe dalais i ag arian parod, felly doedd gen i ddim cofnod banc.

Oherwydd y profiad trafferthus hwn, mae hi eisiau symud at ddeintydd arall, ond all hi ddim dod o hyd i nunlle arall a fydd yn derbyn cleifion drwy'r GIG.

Fe hoffwn i symud at ddeintydd arall ond does nunlle'n derbyn cleifion newydd. Mae'r holl beth wedi torri fy nghalon. Gan fy mod wedi bod yno gyhyd, fe fyddwn i wedi disgwyl cael fy nhrin yn well. Ond dydw i ddim yn mynd mor aml bellach – dydw i ddim eisiau bod yn talu am eu ceir ac ati, tra'u bod nhw'n pocedu fy arian i!

Fe ddylwn i gael archwiliad mewn tri mis, ac fe fydda' i'n mynd i hwnnw. Ond pan fydd yn gofyn sut ydw i, fe fydda' i'n dweud wrtho, 'Ofnadwy! Rydw i wedi colli dant, ac mae fy llenwad yn dal yn boenus! Beth ydych chi'n ei ddisgwyl?'

Roeddwn i'n teimlo bod fy neintydd wedi gwneud tro gwael â mi. Y siom y mae rhywun yn ei theimlo. Does neb eisiau teimlo nad ydyn nhw'n cael eu trin yn dda wrth dalu am wasanaeth.

Enw:	Eleri
Oed:	25-34
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Aeth Eleri am flynyddoedd heb gael deintydd, ond yn y pen draw fe 'gofrestrodd' â deintydd eto

Fe fues i heb ddeintydd am flynyddoedd, ac roedd yn rhaid i mi ffonio i geisio cael deintydd drwy'r GIG, ond yn aflwyddiannus. Fe adawais fy rhif gyda deintydd yng Nghaernarfon. Fe gefais i alwad ryw ddwy flynedd yn ôl yn dweud bod lle i mi. Doeddwn i ddim wedi gweld neb cyn hynny am tua 8 mlynedd.

Serch hynny, dydy ei thad yn dal ddim wedi gallu dod o hyd i ddeintydd drwy'r GIG

Dydy fy nhad, sy'n 65 oed, yn dal ddim wedi gallu cael deintydd drwy'r GIG. Mae newydd gael bil gwerth £700 i gael triniaeth. Roedd yn yr un lle ag oeddwn i, ond fe gollodd ei le fel gwnes i.

Fe gafodd Eleri brofiad da o weld y deintydd yn ystod y pandemig, ond cafodd brofiad gwael hefyd

Roedd gen i'r ddannoedd cyn y pandemig, ac allwn i ddim mynd i weld y deintydd wedyn oherwydd y pandemig. Pan es i'w weld yn y pen draw, fe ges i slot o ryw 5 munud, a chael gwrthfiotigau.

Ar wahân i'r ddannoedd, roeddwn i wedi credu fod gen i dwll yn fy nant, ond yn ôl pob golwg, dim twll oedd yno, ond siâp fy nant oedd y bai. Doeddwn i ddim yn teimlo'u bod nhw wedi rhoi llawer o amser i mi pan es i weld y deintydd. Roedd hi'n teimlo fel pe bawn i wedi agor a chau fy ngheg, cyn i mi gael fy hel adref. Doeddwn i ond yno am ddau funud. Dim dyna oeddwn i wedi'i ddisgwyl. Fe ges i wrthfiotigau eto, a chael fy anfon adref. Fe fyddwn i wedi hoffi cael glanhau'r dannedd a rhoi sglein arnyn nhw. Rydw i'n teimlo iddyn nhw wneud tro gwael â mi. Fe hoffwn i fynd yn ôl a chael y driniaeth lawn na ches i yn ystod y pandemig.

Serch hynny, mae hi'n teimlo bod ei phlant wedi cael gofal da wrth weld y deintydd

Yn achos y plant, ar y llaw arall, maen nhw wedi bod yn gwbl wych. Roedd angen llenwad ar fy merch, ac roeddwn i'n credu y byddai'r sefyllfa yr un fath â'r hyn a ddigwyddodd gyda fy neintydd i, na fyddai hi'n cael un. Ond roedd y driniaeth i blant yn gwbl wahanol. Gan eu bod nhw'n blant rydw i'n credu.

Enw:	Geoff
Oed:	65-74
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Ofni deintyddion, profiad gwael wrth gael triniaeth ddeintyddol, a methu â chofrestru gydag un o ddeintyddion y GIG: mae cyfuniad o'r rhain wedi golygu bod Geoff wedi dechrau gofalu am iechyd ei geg ei hun. Mae hyn yn cynnwys:

Tynnu ei ddannedd ei hun

Pan oeddwn i'n iau, roedd gen i ofn mynd i weld y deintydd, felly fe fyddwn i'n tynnu fy nannedd fy hun allan, sy'n od. Fe es i weld deintydd. Yn fy ugeiniau oeddwn i, tua phedair ar hugain, os hynny. Roeddwn i'n bwyta pastai ac fe frathais a chreu twll mawr yn fy nant. Un o'r dannedd cefn fan hyn. Pan es i weld y deintydd, doedd ganddo ddim diddordeb. Fe ddywedodd y cawn i bresgripsiwn am benisilin, a ddywedodd o ddim wrtha' i am ddod yn ôl. Ar ôl hynny, os nad oedd ganddo ddiddordeb, wel, dyna ni, fe feddyliais.

Pe baen nhw'n dechrau brifo, fe feddwn i'n trio eu llacio fymryn, yn cael cwrw neu ddau, yn mynd i'r dafarn neu i'r clwb, yn mynd adref, yn cymryd dau laddwr poen, a'i blycio oddi yno, yna'n syth i'r gwely. Fe fyddwn i'n defnyddio fy mysedd, ychydig o hancesi papur, a gwneud y rhai cefn hefyd. Fe wnes i gilddant ôl hefyd, oedd yn rhoi uffern i mi. Roedd hwnnw ar fin dod yn rhydd beth bynnag, dim ond nad oedd modd i mi gael gafael iawn arno. O'r diwedd, fe gefais i hwnnw allan. Roedd tri phigyn ar hwnnw.

Roeddwn i wedi tynnu'r rhan fwyaf o fy nannedd blaen, ac un cilddant ôl, ac yna fe dynnais i un arall o ochr arall fy ngheg, dant cefn. Ac fe feddyliais i fod hyn yn mynd yn fwy ac yn fwy anodd nawr, felly fe wnes i apwyntiad â deintydd ym Margoed. Fe edrychodd unwaith. Fe gymerodd fy mlaenddannedd allan gyntaf, ac yna rhoi pedwar

dant blaen i mi, pedwar neu chwech, alla' i ddim cofio nawr faint o fy nannedd oedd ar ôl.

Fe fydda' i'n eu gosod yn eu lle, dyna i gyd. Ac yna byddwn i'n mynd yn ôl bob blwyddyn. Fe fyddwn i'n cael crawniad o hyd, felly fe ddywedodd y deintydd: Geoff, y peth gorau i wneud ydy tynnu'r holl ddannedd allan. Rhyw 38 oed oeddwn i, rhywbeth felly, ac fe gytunais i. Felly fe dynnodd y deintydd bob un. Y rhai a oedd ar ôl, o leiaf.

Trwsio'i ddannedd gosod ei hun

Fe ges i ddannedd gosod ond fe dorrodd y set dop yn ei hanner tua phum mlynedd yn ôl, ac allwn i ddim gweld deintydd i'w trwsio nhw. Gydag un o'r setiau cyntaf o ddannedd gosod a ges i, byddai un o'r dannedd blaen yn syrthio allan byth a hefyd, ac fe fyddai'n rhaid i mi ei godi oddi ar y llawr, ei lanhau, a'i lynu yn ôl gyda glud cryf. Mae blas y stwff yna'n erchyll.

Pan ddywedais i wrthyn nhw mai'r un dant blaen sy'n syrthio allan o hyd, fe roddodd set arall o ddannedd gosod i mi, a'r rhain ydy'r rhai sydd wedi torri yn eu hanner. Yr un peth gyda'r rhain, fe geisiais eu gludo gyda glud cryf, ond pan fyddan nhw'n cynhesu, maen nhw'n torri eto'n syth.

Cael gwared ar ei blac ei hun gyda chyllell

Mae plac yn cronni ar y set waelod. Fe fydda' i'n cael cyllell finiog ac yn ei bigo i ffwrdd.

A defnyddio dŵr halen fel lladdwr poen

Rydw i'n dal i ddefnyddio past dannedd ar fy holl ddeintgig, ac os bydda' i'n cael poen yno, bydda' i'n garglo dŵr halen cynnes ac mae hynny i'w weld yn gweithio.

Mae Geoff yn dweud nad ydy o na'i bartner yn gallu cael gofal deintyddol mewn practis deintyddol drwy'r GIG, er bod angen triniaeth arnyn nhw. Er bod llawer o hyn wedi'i seilio ar ragdybiaeth, i Geoff, mae'r diffyg gofal deintyddol yn broblem nad oes neb yn rhoi sylw iddi.

Dydw i ddim yn credu fy mod i wedi fy nghofrestru bellach, oherwydd pan symudais dŷ, wnes i ddim diweddaru fy nghofnodion gyda'r deintydd. Fe symudais i ryw 15-16 mlynedd yn ôl. Os nad ydych chi'n gwneud hynny bob ryw ddwy flynedd neu rywbeth felly, maen nhw'n cael gwared arnoch chi o'r rhestr, yn dydyn nhw? Os nad ydych chi'n diweddaru eich proffil, roeddwn i dan yr argraff eu bod nhw'n cael gwared arnoch chi ar ôl dwy flynedd, a bod rhywun arall yn neidio o'ch blaen, neu'n cymryd eich lle.

Pan fydd fy ffrindiau'n mynd at y deintydd, rydw i'n dal i ofyn iddyn nhw holi a oes ganddyn nhw unrhyw slotiau i mi a fy mhartner – fe graciodd hi ei dant blaen yn ystod y cyfnod clo, a dydy hi ddim yn gallu mynd chwaith. Rydw i'n gyfforddus â fy sefyllfa i. Ond mae'n digalonni fy mhartner, a dweud y gwir.

Dydy hi ddim yn bosibl gweld deintydd yn rhwydd nawr. Mae angen iddyn nhw agor mwy o bractisau. Enghraifft wych i chi, roedd gennyn ni syrjeri doctor ryw 60 llath ar waelod yr hewl, ond yna gadawodd y doctoriaid ac roedd yn lle perffaith i bractis deintyddol. Mae yno faes parcio, ystafelloedd ar wahân ac ati. Mae'n ddalgylch mawr sydd â thair stad o dai, ond yn hytrach na meddwl ble rydyn ni, yn eu doethineb, fy benderfynodd y cyngor roi fflatiau yno. Mae hynny'n fy siomi'n fawr. Mae angen mwy o ddeintyddion a mwy o gyfleusterau deintydd, heb os.

Yn y sefyllfa y mae ynddi, dydy Geoff ddim yn credu bod gwasanaeth y deintydd brys yn rhywbeth y dylai ei ddefnyddio

Rydw i'n mynd i'r fferyllfa bob mis i gael fy mhresgripsiwn, ac mae rhif ffôn deintydd brys yn y ffenestr, ond dydw i ddim yn credu bod fy sefyllfa i'n deilwng o hynny. Ddylwn i ddim cymryd lle rhywun arall, oherwydd fe alla' i ymdopi. Mae'r gwasanaeth i bobl sydd â'r ddannoedd, dant wedi cracio, neu grawniad neu rywbeth felly.

Serch hynny, mae dant gwraig Geoff wedi cracio a dydy hi ddim wedi'i chofrestru ag un o ddeintyddion y GIG. Byddai hi'n ei chael hi'n anodd defnyddio'r deintydd brys

Os ydy hi'n mynd allan o'r tŷ, mae'n rhaid i mi fynd gyda hi. Rydw i'n ofalwr iddi, bron iawn. Dydy hi ddim yn gallu cerdded yn bell, mae ganddi gefn drwg, ac mae ganddi ffon gerdded a throli i gerdded. Felly dim ond i Gaerffili y bydd hi'n barod i fynd. Wnaiff hi ddim mynd i Gasnewydd na Chaerdydd oherwydd y teithio, ac mae'n rhaid i ni fynd ar y bws. Dydw i ddim yn gyrru, felly mae'n rhaid defnyddio bysus.

Efallai fod cymryd rhan yn yr ymchwil wedi rhoi hwb i Geoff chwilio am gymorth

Mae'n siŵr y bydda' i'n mynd ar lein, ar ôl hyn, i chwilio am ddeintyddion, neu i'r ysbyty deintyddol yng Nghaerdydd, yn y Mynydd Bychan, oherwydd mae'r bws yn stopio reit y tu allan ac yna fydd dim rhaid iddi gerdded yn bell, ac fe alla' i fynd â hi, gan gael fy ngweld ar yr un pryd os ydy hynny'n bosibl o gwbl.

Enw:	Helen
Oed:	35-44
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Gadawyd Helen yn rhwystredig wrth geisio cysylltu â'r deintydd brys.

Fe ffoniais i nhw ym mis Tachwedd oherwydd roeddwn i'n credu fod gen i grawniad. Roeddwn i'n rhif 92 yn y ciw - fe gymerodd dros awr i mi siarad â rhywun. Roeddwn i yn y gwaith ac fe gredwn i y byddai'n cymryd pum munud. Pan siaradais i â nhw, fy ddywedon nhw eu bod nhw eisiau gweld llun o'r tu mewn i fy ngheg. Roeddwn i'n credu bod hwnnw'n gais gwirion, gan y byddai'n dywyll, ac fe gredwn i y byddai'n rhy gymhleth, felly wnes i ddim trafferthu. Mae'r geg wedi bod yn iawn ers hynny, fe ddiflannodd, rywsut. Wnaethon nhw ddim gwneud ymholiadau dilynol, ac fe adawais i'r peth. Fe fyddwn i wedi credu y bydden nhw wedi ceisio fy ngweld, o leiaf, pe bawn i'n cymryd prawf llif unffordd a heb unrhyw symptomau Covid.

Ar ôl i ddant droi'n sensitif yn ystod y pandemig, mae Helen wedi gwneud rhywfaint o newidiadau i'w phatrwm wrth ofalu am iechyd ei cheg, tan y bydd modd iddi gael apwyntiad rheolaidd.

Rydw i'n credu bod angen llenwad arna' i, sy'n achosi rhywfaint o sensitifrwydd, felly rydw i wedi dechrau defnyddio past dannedd a golchwr ceg gwahanol. Dydw i ddim yn bwyta pethau fel melysion sydd â llawer o waith cnoi arnyn nhw, ac alla' i ddim bwyta hufen iâ oherwydd y boen siarp.

Fe ffoniais i'r deintydd, ond fe ddywedon nhw nad ydyn nhw'n gwneud archwiliadau, ac ond yn eich gweld chi os ydy hwnnw'n achos brys, ar hyn o bryd, neu cyn belled ag y gwn i.

Mae mab Helen, sydd yn ei arddegau, yn dod yn fwy ymwybodol o sut mae'n edrych, ac mae hi'n awyddus iddo fynd i gael archwiliad gan y deintydd.

Rydw i wedi bod gyda fy neintydd am tua deng mlynedd. Fe ges i drafferth dod o hyd i un yn fy ardal leol – dydy hi ddim yn hawdd dod o hyd i ddeintydd drwy'r GIG, ond ar ôl gallu cofrestru, roedd popeth yn iawn. Mae gen i fab 12 oed, sydd hefyd wedi cofrestru gyda'r un deintydd.

Fe fyddai fy mab gan amlaf yn dod gyda mi i gael archwiliadau bob chwe mis. Mae o bron yn 13 oed, ac rydw i wedi sylwi yn y flwyddyn ddiwethaf ei fod o'n fwy ymwybodol o'i ddannedd a'i anadl. Mae'n sylwi llawer mwy ar sut mae'n edrych. Cyn Covid, fyddai o ddim yn brwsio rhyw lawer gan nad oedd hynny'n ei boeni, ond rydw i wedi sylwi ei fod yn llawer mwy ymwybodol o sut mae'n edrych ac yn ymddangos erbyn hyn.

Mae'n brwsio'n amlach bellach, yn enwedig nawr ei fod wedi colli'i holl ddannedd cyntaf, ac mae'n gwybod mai dyma'r set olaf o ddannedd a fydd ganddo.

Mae o wedi bod yn iawn, ond wedi cael ambell broblem wrth i ddannedd dyfu. Fe hoffwn i iddo fynd i weld deintydd, gan ei fod o wedi colli'r rhan fwyaf o'i ddannedd cyntaf, ac rydw i am wneud yn siŵr eu bod nhw i gyd yn tyfu'n iawn.

Rydw i'n credu y dylen nhw fod wedi anfon gwybodaeth at bobl yn ystod y pandemig oherwydd dydy pawb ddim yn gwybod sut i ofalu am eu hiechyd a'u deintgig.

Enw:	John
Oed:	65-74
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

Mae dannedd John wedi gwaethygu yn ystod y pandemig, ond doedd dim modd iddo gael apwyntiad

Mae fy nannedd wedi gwaethygu'n raddol yn ystod y pandemig, ac rydw i mewn tipyn o boen nawr. Rydw i wedi gofyn am apwyntiadau, ond fe ddywedon nhw mai dim ond apwyntiadau brys y maen nhw'n eu rhoi. Fe gysylltais i â nhw ryw ddeufis a hanner yn ôl, a doedden nhw ddim am roi apwyntiad i mi, ond fe ddywedais i fod fy nannedd wedi mynd o ddrwg i waeth, ac na alla' i wynebu mwy o oedi. Fe ddywedon nhw mai dim ond mewn dau fis y cawn i apwyntiad, ac mae hwnnw i ddod cyn hir, felly roedd yn rhaid i mi gymryd yr apwyntiad hwnnw.

Mae gan bawb broblemau â'u dannedd, ond rydych chi'n disgwyl iddyn nhw gael eu sortio pan fydd gennych chi broblem, heb orfod aros tan y byddan nhw'n torri, neu aros i lenwad syrthio allan. Dydw i ddim yn dweud iddyn nhw wneud esgus rhag fy ngweld, ond dydy'r peth ddim yn teimlo'n iawn.

Mae John bellach yn wynebu cael llawer o waith deintyddol wedi'i wneud ar yr un pryd, a allai fod yn ddrud iawn

Wrth i chi heneiddio, mae'ch dannedd yn dechrau torri, ac mae gen i ddant neu ddau sydd wedi torri, ac mae un o fy llenwadau wedi syrthio allan. Pe bawn i wedi gweld y deintydd yn ystod y pandemig, fyddai hynny heb olygu llawer o waith, ond mae fy nannedd wedi gwaethygu. Nawr, fe fydda' i'n cael yr holl driniaeth ar yr un pryd, sy'n ddrud gan fod angen o leiaf bedwar llenwad arna' i, a gwaith i gael trefn ar y dannedd sydd wedi torri. Er y byddai fy nannedd gan amlaf mewn cyflwr go lew, maen nhw bellach yn weddol ddrwg.

Fe fyddai John gan amlaf yn mynd i weld y deintydd i gael cyngor, ond dydy o ddim wedi gallu gwneud hynny

Rydyn ni i gyd eisiau ymfalchïo yn ein dannedd, rydyn ni i gyd eisiau gwên ddel, ond i mi, mae fy nannedd i bellach yn edrych yn hyll. Maen nhw i'w gweld yn gwisgo yn y blaen, ac wrth gwrs, dydw i ddim wedi gallu cael unrhyw gyngor gan fy neintydd am ddwy flynedd. Fyddwn i ddim yn mynd ar-lein oherwydd dydych chi ddim yn gwybod pwy i ymddiried ynddo ar-lein. Ar-lein ydy'r lle olaf i chwilio. Fe allwch chi gael pob math o gyngor yno, a dydych chi ddim yn gwybod a ydy hwnnw'n wir neu beidio. Rydw i wedi bod eisiau mynd i weld y deintydd, gan gynnwys i gael cyngor am fy nannedd, ond dydyn nhw ddim wedi bod yn derbyn cleifion.

Unwaith y dydd yn unig y bydd John yn brwsio'i ddannedd, ond mae'n teimlo ei fod yn gofalu amdanyn nhw

Fe fydden ni'n cael ei hapwyntiadau bob chwe mis cyn y pandemig. Rydw i wastad wedi brwsio fy nannedd unwaith y dydd ac wedi defnyddio golchwr ceg ddwy neu dair gwaith yr wythnos. Dydw i ddim yn ysmygu, dydw i ddim yn yfed alcohol. Rydw i'n yfed te a choffi, a lemonêd bob hyn a hyn. Dydw i ddim yn gwybod a ydy te neu goffi'n treulio'r dannedd, ond rydw i'n gwybod bod lemonêd yn gwneud hynny, felly dydw i ddim yn ei yfed yn aml.

Serch hynny, mae ganddo lawer o lenwadau ers ei ddyddiau iau

Pan oeddwn i'n iau, aeth fy nannedd yn ddrwg iawn, ond rydw i wedi gofalu amdanyn nhw ers hynny. Pan oeddwn i tuag ugain oed, fe symudais i o ogledd-ddwyrain Lloegr i Fryste, ac roedd angen pedwar llenwad ar ddeg arna' i. Fe ges i gryn sioc. Doeddwn i ddim yn gwybod beth oedd deintydd, bryd hynny! Doeddwn i ddim yn gwybod am iechyd y geg tan ges i'r sioc pan es i weld y deintyddion a chanfod bod angen yr holl lenwadau arna' i!

Enw:	Josh
Oed:	25-34
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Symudodd Josh dŷ cyn y pandemig, ac ers hynny, dydy o ddim wedi gallu cofrestru gyda deintydd

Symudon ni dŷ ym mis Tachwedd 2019, ychydig cyn y pandemig. Pan symudon ni, fe chwiliais i am y deintyddion agosaf ar Google Maps, a gofyn i rai a oedden nhw'n derbyn cleifion drwy'r GIG. Fe ffoniais i ambell un, ond dim ond un oedd yn barod i fy nerbyn. Fe ddywedon nhw na fydden nhw'n ein cofrestru tan i ni drefnu ein hapwyntiad cyntaf. Ond yna daeth y pandemig, a dydyn ni erioed wedi bwrw iddi i drefnu apwyntiad, felly dydyn ni ddim wedi cofrestru.

Yn ystod y pandemig, chawson ni ddim apwyntiad rheolaidd, ond dydw i ddim yn gwybod a oedden nhw'n cynnig yr apwyntiadau hynny, hyd yn oed. Mae'n siŵr eu bod nhw'n brysur gydag apwyntiadau brys, a dydw i ddim yn mwynhau mynd i weld y deintydd beth bynnag. Fe ffoniais i'r deintydd yr wythnos hon a gofyn a oedden nhw'n derbyn cleifion drwy'r GIG, ond fe ddywedon nhw nad ydyn nhw bellach. Fe roeson nhw rif y bwrdd iechyd i fi, serch hynny.

Roedd ganddo batrwm da wrth ofalu am iechyd ei geg cyn y pandemig, ond fe wnaeth Josh osgoi mynd i weld y deintydd oherwydd y gost

Cyn y pandemig fe fyddwn i'n brwsio fy nannedd ddwywaith y dydd. Fe fyddwn i'n defnyddio edau ddannedd ddwywaith yr wythnos ac yn defnyddio golchwr ceg ar ôl gwneud hynny. Fe fyddwn i'n dweud fy mod i fel pawb arall. Roeddwn i'n normal o ran yr awydd i ofalu am fy nannedd. Fe fyddwn i'n mynd i gael archwiliad unwaith y flwyddyn neu unwaith bob dwy flynedd.

Ddim yr ofn ydy fy mhrif reswm dros beidio â mynd i weld y deintydd, ond y gost. A chithau'n blentyn, mae'r cyfan am ddim, neu fe fydd eich rhieni'n talu, ond a chithau'n oedolyn, chi sy'n gorfod talu, ac mae'n teimlo'i fod yn costio mwy nag y dylai. Fe fydda' i weithiau'n teimlo rhywfaint o boen, ond oherwydd y gost fe fydda' i'n osgoi mynd. Pe bai gen i fwy o arian, yna mae'n siŵr y byddwn i'n mynd i weld y deintydd yn syth pan fyddwn i mewn poen. Mae'n fy mhryderu rywfaint, ond yn ffodus, dydw i ddim wedi bod mewn gormod o boen hyd yma.

Yn ystod y pandemig, serch hynny, fe ddechreuodd ei batrwm ddirywio wrth ofalu am iechyd ei geg

Yn ystod y pandemig, mae iechyd fy ngheg wedi gwaethygu. Rydw i'n bwyta mwy o fyrbrydau oherwydd y diflastod, ac mae'r pandemig wedi effeithio ar fy hwyliau fwy. Hefyd, gan nad oedden ni'n cael mynd allan, fe es i'n ddiog wrth frwsio fy nannedd. Gan amlaf, pe bawn i'n mynd allan i gwrdd â rhywun, fe fyddwn i'n brwsio fy nannedd, ond gan nad oeddwn i'n cwrdd â phobl doedd dim angen brwsio fy nannedd mor aml. Roeddwn i hefyd yn teimlo'n go swrth gan nad oeddwn i'n gallu gwneud dim, felly fe fyddwn i'n mynd i fy ngwely'n aml heb frwsio fy nannedd.

A minnau'n gweithio gartref, a gan nad oedd rhaid i mi fynd i'r gwaith, byddwn i'n deffro'n hwyrach na'r arfer, ac felly fyddai dim digon o amser gen i i frwsio fy nannedd yn y bore o hyd. Weithiau, byddwn i'n ddiog gyda'r nos hefyd, a fyddwn i ddim yn brwsio gyda'r nos chwaith.

Dydy Josh ddim yn teimlo ei fod wedi gweld colli mynd at y deintydd, ac efallai na fydd yn mynd mor aml yn y dyfodol

Mae'r pandemig yn sicr wedi fy ngwneud i'n fwy diog o ran iechyd y geg. Ond dydw i ddim wedi cael unrhyw archwiliadau yn ystod y pandemig, ac rydw i'n teimlo'n iawn. Maen nhw'n ddrud beth bynnag, felly dydw i ddim yn teimlo bod angen mynd mor aml. Dydw i ddim mewn unrhyw frys i fynd i weld y deintydd. Fe fyddwn i'n mynd pe bawn i'n dioddef o boen am wythnos neu ddwy, a hwnnw ddim yn diflannu.

Mae angen i ferch Josh weld y deintydd, ond mae'n ansicr a yw deintyddion yn rhoi apwyntiadau

Mae iechyd ceg fy merch wedi bod yn iawn, ac mae fy ngwraig yn drylwyr iawn ynghylch gofalu am ddannedd y ferch. Mae darn bach o'i dant wedi torri, fodd bynnag, ond doeddwn i ddim yn teimlo bod digon o frys i fynd i weld y deintydd yn ystod pandemig. Pe na bai'n bandemig, mae'n siŵr y byddwn i wedi mynd â hi at y deintydd. Dydyn ni ddim wedi mynd i weld y deintydd ynghylch hyn eto, doeddwn i ddim yn meddwl bod modd.

Enw:	Karen
Oed:	55-64
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Mae'r cyfnod clo, Covid-19 a phobl newydd yn y practis deintyddol wedi golygu bod Karen wedi gwella'i phatrwm wrth ofalu am iechyd y geg, er mwyn cadw'i cheg yn iach.

Rydw i wastad wedi bod yn drwyadl – roedd gen i batrwm go iawn, gan frwsio yn y bore a'r nos am o leiaf ddwy funud gan ddefnyddio past dannedd 'pro-enamel', gan fod gen i enamel tenau a dannedd sensitif. Fe fyddwn i'n defnyddio edau ddannedd yn rheolaidd, gan fod bwyd yn mynd yn sownd rhwng fy nannedd, sy'n agos at ei gilydd.

Yn ystod Covid, fe wnaeth fy neintydd arferol ymddeol, a chafodd y busnes ei werthu i ddeintyddion eraill, ond fe wnaethon nhw gadw cleifion y GIG. Roedd y lle ar gau am ychydig wrth iddyn nhw'i foderneiddio, ac fe wnaethon nhw wario tipyn go lew o arian arno yn ystod y pandemig.

Roeddwn i'n ymwybodol nad oeddwn i'n cael archwiliadau mor aml. Roeddwn i'n defnyddio edau ddannedd gan nad oeddwn i'n cael y sgrafellu a'r sglein blynyddol, yn enwedig y tu ôl i fy nau ddant blaen, lle byddwn i'n sylwi ar blac yn cronni. Fe ddes i hefyd yn ymwybodol o fwyta'n iach, gan fy mod i wedi bod yn weddol sâl oherwydd Covid, ac roedd angen i mi fwyta'n fwy iach. Roeddwn i ar steroidau am saith neu wyth mis ac fe wnes i fagu pwysau. Rydyn ni'n tyfu ein llysiau ein hunain – mae gennyn ni dŷ gwydr a llain lysiau, ac rydyn ni'n bwyta'n iach.

Fe wnes i ddechrau yfed llawer llai o alcohol - yn rhannol gan fy mod i ar gymaint o feddyginiaeth a minnau'n sâl iawn, a hefyd gan nad oeddwn i'n cael fy archwiliadau gan fod y deintydd ar gau am ddwy flynedd, fwy neu lai. Ac rydw i'n defnyddio golchwr ceg yn amlach nag oeddwn i - roeddwn i ar wrthfiotigau am gyfnod go hir, ac fe ges i Covid, gan golli'r gallu i flasu, a wyddwn i ddim a oedd arogl drwg ar fy anadl.

Er i archwiliadau rheolaidd gael eu gohirio yn ystod y pandemig, trefnodd Karen ei bod yn cael coron newydd yn gyflym pan aeth hi yn ôl i gadair y deintydd.

Fe ges i goron pan oeddwn i'n chwech oed, yn fuan ar ôl cael fy ail set o ddannedd. Roedden ni'n cadw ein cadeiriau yn yr ysgol, ac fe redodd bachgen ata' i. Fe darodd y gadair fi yn fy nant ac fe chwalodd. Fe dreuliais i flwyddyn a hanner yn mynd yn ôl ac ymlaen i'r ysbyty i gael triniaeth arno. Roedd gen i goron dros dro – roedd o'n erchyll, ac roeddwn i'n ei gasáu.

Fe ges i un newydd yn ei le pan oeddwn i'n fy ugeiniau, oherwydd roeddwn i'n hunanymwybodol iawn. Doedd dim golwg dda arno, ac roeddwn i eisiau un deliach. Roeddwn i'n cael gwasanaeth drwy'r GIG, ond roedd yn rhaid i mi dalu o hyd. Fe gostiodd ychydig dros £300 a phara dros 30 mlynedd.

Ches i ddim archwiliad rheolaidd tan fis Gorffennaf 2021, ryw ddwy flynedd ar ôl yr un diwethaf. Fe ges i'r sgrafellu a'r sglein ac fe ddywedodd y deintydd wrtha' i bod angen coron newydd. Roeddwn i'n gwybod hynny, gan fod bwyd yn cael yn mynd yn sownd y tu ôl iddo. Roeddwn i'n ofni y byddai'n syrthio i ffwrdd, oherwydd roedd yn teimlo'n llac. Fe wyddwn i ei bod hi'n bryd cael un newydd. Roedd cael apwyntiad i wneud hynny'n weddol rhwydd, ar ôl iddyn nhw agor a chael trefn.

A hithau'n ymwybodol bod ei dannedd yn melynu, penderfynodd Karen gael gwynnu'i dannedd ar ôl i'w deintydd awgrymu hynny.

Gan eu bod nhw eisoes yn creu gwasgiad o'r dannedd, fe gynigion nhw darian geg i wynnu'r dannedd, ac fe dderbyniais i. Rydw i bron yn 60 oed, felly mae fy nannedd yn melynu ychydig. Rydw i'n credu i mi gael fy mherswadio braidd gan fod priodas fy mab cyn hir, ac rydw i wedi bod yn ymwybodol iawn bod fy nannedd yn melynu. Ond y prif reswm dros fynd yno oedd i drwsio'r goron, a phan ddywedodd faint y byddai'n ei gostio, bu bron i mi lewygu!

Enw:	Leah
Oed:	35-44
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Collodd Leah ei lle gyda'i deintydd ychydig flynyddoedd yn ôl

Fyddwn i ddim yn mynd at y deintydd yn aml iawn cyn y pandemig. Fe fyddwn i'n arfer methu apwyntiadau, ac os methwch chi ormod, fe fyddan nhw'n cael gwared arnoch chi. Felly doedd gen i ddim deintydd yn y diwedd. Ond doedd gen i ddim problemau, dim poen na gwaedu. Doedd neb ohonon ni wedi cofrestru ar y pryd.

Roedd hi'n ymwybodol o'r camgymeriad roedd hi wedi'i wneud, felly fe geisiodd wneud iawn ar ôl symud tŷ

Pan symudon ni ddwy neu dair blynedd yn ôl, fe benderfynon ni gofrestru er mwyn y plant (10 a 14 oed) *yn fwy na dim. Mae'n bwysig sicrhau bod ganddyn nhw ddeintydd a phe bai angen triniaeth arnyn nhw, yna byddai ganddyn nhw rywle i fynd. Fe chwiliais i ar Google am ddeintydd drwy'r GIG wrth fy ymyl, a ffonio'r un cyntaf ar y rhestr. Roedd ganddyn nhw le, felly fe wnes i ein cofrestru ni i gyd. Roedd y ffaith i ni gael ein hapwyntiad cyntaf fel teulu yn help.*

Rydw i eisiau bod yn batrwm da i'r plant, gan ddangos ei bod hi'n bwysig gofalu am eich dannedd. Maen nhw'n ofnadwy am frwsio'u dannedd. Fe fydd yr ieuengaf yn gwneud pan fydd yn cofio, ond mae'r un hynaf yn ceisio osgoi gwneud o hyd.

Roedd angen ffrâm ddannedd ar ei mab, ond mae'r pandemig wedi golygu oedi wrth roi'r driniaeth

Dywedwyd wrth fy mab (14) *fod angen ffrâm ddannedd arno, mae'n siŵr, ac roedden nhw am ei atgyfeirio. Ond yna digwyddodd Covid, a dydyn ni ddim wedi clywed dim. Fe fyddwn ni'n holi am hyn pan fydd apwyntiadau arferol ar gael eto. Mae'r mab ychydig yn nerfus am hyn, gan fod ganddo ADHD ac awtistiaeth, o bosibl, ac mae pethau felly yn ei ddychryn braidd. Ond cyn belled ag y byddwch chi'n esbonio pethau wrtho ac yn tawelu'i feddwl, mae'n eithaf da gan amlaf.*

Roedd Leah yn fodlon iawn â'r gofal a gafodd gan y deintydd brys yn ystod y pandemig

Roedd gen i'r ddannoedd tuag at ddiwedd y llynedd ac fe ffoniais am apwyntiad brys gyda fy neintydd. Fe lwyddais i gysylltu yn syth ac esbonio. Fe roeson nhw apwyntiad i mi'r diwrnod wedyn. Fe es i lawr yno ac fe gawson nhw olwg. Fe ddywedon nhw y gallen nhw naill ai wneud sianel y gwreiddyn neu ei dynnu allan yn llwyr. Doeddwn i ddim yn hoffi'r syniad o wneud sianel y gwreiddyn, ac roedd y dant mewn man lle na fyddai neb yn ei

weld, felly fyddai o ddim yn effeithio ar fy ngwên. Felly fe ddywedais i wrthyn nhw am ei dynnu oddi yno.

Roedden nhw'n wirioneddol dda, ac fe wnaethon nhw dawelu fy meddwl yn llwyr. Pan oeddwn i'n aros i'r pigiad gael effaith, fe gawson ni sgwrs ddifyr am Harri Potter. Roedd y cyfan yn gyfeillgar ac yn ymlaciedig iawn, ac fe esboniodd hi bopeth wrth iddi fynd ati. Fe roddodd hi daflen i mi am yr ôl-ofal a dweud wrthyn ni am roi gwybod iddyn nhw pe bai unrhyw broblemau, ac y bydden nhw'n fy ngweld yn syth bin, chwarae teg. Roedd y gwasanaeth a ges i'n gwbl ardderchog.

Er bod Leah wedi gwneud rhai newidiadau cadarnhaol, mae hi'n gwybod bod angen iddi wneud yn well.

Dydw i ddim wir wedi newid beth roeddwn i'n ei wneud cyn y pandemig, er i mi gael strôc fechan iawn fis Ebrill y llynedd, a gododd fraw arna' i, gan arwain at roi'r gorau i smygu. Rydw i'n defnyddio e-sigaréts bellach.

Dim ond unwaith y dydd yr ydw i'n brwsio. Rydw i wedi ceisio mynd i'r arfer o wneud ddwywaith y dydd. Rydw i wastad yn brwsio gyda'r nos, doed a ddêl, ond dydw i ddim yn sicr sut y gwnes i gefnu ar yr arfer o frwsio yn y bore. Dydw i ddim yn defnyddio edau ddannedd, ond weithiau fe fydda' i'n defnyddio golchwr ceg os bydda' i'n cael unrhyw broblemau. Dim ond pe bai gen i broblem y byddwn i'n arfer mynd at y deintydd, ond fe fydda' i'n parhau i gael archwiliadau rheolaidd nawr.

Enw:	Liz
Oed:	45-54
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Mae mab Liz, sydd ag anghenion ychwanegol, yn mynd at ddeintydd cymunedol sy'n rhoi gwasanaeth y mae Liz yn fodlon ag o

Mae gen i bump o blant. Mae fy un hynaf yn 31 oed. Mae ganddo anghenion arbennig. Mae ganddo epilepsi heb ei reoli, mae'n rhannol ddall, mae ganddo anawsterau dysgu, ac mae ganddo broblemau symud. Dydy o ddim yn gweld ein deintydd ni; mae'n gweld deintydd mewn practis iechyd sy'n arbenigo mewn anableddau dysgu. Rydw i'n hapusach â hi nag ydw i â fy neintydd fy hun. Mae ganddi fwy o amser fel deintydd cymunedol, dybiwn i. Mae hi'n sgwrsio mwy â chi, mae hi'n fwy cyfeillgar, ac rydych chi'n gweld yr un deintydd bob tro.

Yn ystod y pandemig, maen nhw wedi bod yn wych. Maen nhw wedi bod yn gweld Simon bob tri mis gan ei fod ar y rhestr aros i gael tynnu dant. Mae wedi bod ar y rhestr aros honno am ryw bedair blynedd. Mae ganddo epilepsi ond dydy hwnnw ddim yn cael ei reoli, a fydd o ddim yn cael unrhyw rybuddion. Dydy hi ddim yn ddiogel ei roi o dan unrhyw beth, felly dydy'r deintydd cymunedol ddim yn gwneud hynny.

Bydd hi'n sgwrsio â Simon, i'w wneud i deimlo'n gyfforddus ac yn llai nerfus. Cyn belled ag yr oedd Simon yn y cwestiwn, roedd popeth yr un fath, a dweud y gwir. Mae'n deall ein bod ni'n mynd at y deintydd. Mae'n gwybod y bydd y deintydd yn edrych yn ei geg. Ond o ran beth mae hi'n ei wneud, does ganddo ddim syniad o gwbl.

Yn ystod y pandemig, bu'n rhaid i Liz ymweld â'i phractis deintyddol arferol

Fe aeth fy merch ieuengaf at y deintydd gydag achos brys ryw bedwar mis yn ôl. Fe ddaeth hi o hyd i dwll bach iawn yn ei dant blaen, ar linell y deintgig, wrth iddi frwsio, felly fe

aethon ni yno i gael golwg arno, dyna i gyd. Fe wnaethon ni ffonio ar ddydd Llun, rydw i'n credu, ac fe gawson ni ein gweld y dydd Mawrth canlynol. Roedden nhw'n ardderchog.

"Fe fu'n rhaid i ni sefyll y tu allan, ac aros iddyn nhw ein gadael i mewn. Fe ddaethon nhw a llenwi holiadur, ac yna bu'n rhaid i ni aros y tu allan tan oedd y deintydd i fyny'r staer yn barod, gan ddiheintio ein dwylo ar y ffordd i mewn, a cheisio peidio â chyffwrdd â dim wrth ddringo'r grisiau. Fe welson ni'r deintydd, gan wisgo'n masgiau, ac yna yn syth yn ôl i lawr ac allan â ni. I syth i mewn, i fyny, gorffen, allan.

Roedd yn rhaid dilyn rhagofalon Covid-19. Doedd hynny ddim yn groesawgar iawn. Doedd y cyfan ddim yn gyfeillgar iawn. Ond rydw i'n falch mai felly y gwnaethon nhw bethau, oherwydd o leiaf rydw i'n gwybod wedyn os ydyn nhw'n dilyn y rheolau, yna rydyn ninnau'n gwneud hynny hefyd.

Mae iechyd ceg Liz wedi gwella ers cael plant, ac mae hi'n annog ei phlant (sydd bellach yn oedolion) i fod yr un fath

Pan oeddwn i'n iau, roeddwn i'n echrydus. Fyddwn i byth yn brwsio fy nannedd wrth dyfu, ond ers cael Simon, mae pethau llawer gwell. Doedden ni byth yn cael ein hannog i wneud hynny gartref. Byddai deintydd yr ysgol yn dod i'r ysgol a bydden nhw'n rhoi tiwb bach o bast dannedd a brwsh dannedd bach i chi, a dyna ni.

Welais i ddim deintydd o gwbl, ac yn amlwg gan nad oeddwn i'n brwsio fy nannedd, roedden nhw'n ofnadwy. Am flynyddoedd lawer, roedd gen i gornwyd ar y deintgig. Roeddwn i mewn artaith, ac fe fyddai'n mynd a dod. Oherwydd hynny, dybiwn i, fe bydrodd un o fy nannedd ac fe fu'n rhaid iddyn nhw ei ailadeiladu. Ond allen nhw ddim, felly fe roeson nhw ddant aur yn ei le. Felly mae hynny, ynghyd â'r boen roeddwn i ynddi, yn sicr wedi fy ngwneud i'n fwy ymwybodol o'r angen i ofalu am fy nannedd.

Rydw i hefyd wedi annog fy mhlant i ofalu am iechyd eu cegau. Ers oedden nhw'n fabanod, maen nhw wedi cael eu brwshys dannedd bach eu hunain, gan roi'r mymryn lleiaf o bast dannedd arnyn nhw. Fe fydden nhw'n brwsio eu dannedd, ac mae'n rhywbeth y maen nhw wastad wedi'i wneud.

Serch hynny, mae Liz yn teimlo bod ei dannedd wedi gwaethygu yn ystod y pandemig

Rydw i'n teimlo fymryn yn bryderus nad ydw i wedi bod at y deintydd am ddwy flynedd. Rydw i'n teimlo nad ydy fy ngheg yn lân, er fy mod i'n brwsio fy nannedd ddwywaith y dydd ac yn gofalu fy mod i'n ceisio cael gwared ar staeniau. Ond mae'n teimlo fel pe na bawn i wedi gwneud digon. A dydyn nhw ddim yn edrych mor lân ag y bydden nhw gan amlaf pe bawn i wedi bod at y deintydd, a phe bawn i wedi cael archwiliad a chael sglein sydyn.

Mae tartar yn cronni, ac felly rydw i wedi rhoi mwy o sylw i'r ardal honno, oherwydd yn aml alla' i ddim mynd at ddeintydd i gael golwg arno. A phe bawn i'n onest, yn ystod y ddwy flynedd a hanner ers i ni fod at y deintydd ddiwethaf, fe wnaeth y tartar ddechrau cronni. Felly, fe ddefnyddiais i bic gwnïo ar fy nannedd gwaelod i geisio sgrafellu ychydig o'r tartar oddi yno. Fe wnaeth hynny weithio, ond rydw i'n falch na wnes i lithro ac na wnes i ddifrodi fy neintgig na dim felly.

Roedd hi'n teimlo y dylai pobl fod wedi cael mwy o gymorth a gwybodaeth am iechyd y geg yn ystod y pandemig

Pan ddechreuodd y pandemig, doedd dim byd wedi'i gyhoeddi ynghylch beth y dylech chi ei wneud i'ch dannedd, neu pe bai rhywun yn cael llawer o friwiau yn y geg, neu pe bai'r deintgig yn gwaedu. Siawns nad ydy hynny'n beth da, a doedd dim wedi'i gyhoeddi ynghylch beth i'w wneud mewn sefyllfa felly.

Enw:	Margaret
Oed:	45-54
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Mae gan Margaret broblemau iechyd y geg, a'r rheini'n gwneud iddi deimlo'n hunanymwybodol ac yn effeithio ar ei llesiant meddyliol

Mae angen deintydd arna' i. Mae fy neintgig yn gwaedu gyda'r nos, ac mae gen i lawer o ddannedd sydd wedi torri yn y cefn. Mae angen edrych ar y rheini hefyd. Rydw i'n pryderu bod fy anadl yn drewi, gan fy mod i'n gweithio yn y maes manwerthu. A gan fod y dannedd wedi torri, yn amlwg mae'r bwyd yn mynd i mewn iddyn nhw, a dydy hynny ddim yn braf, nag ydy? Mae'r rhai cefn wedi torri ac mae tyllau ynddyn nhw, ac fe allan nhw fod yn finiog pan fydd hynny'n digwydd. Fe fyddwn i'n dweud ei fod wedi gwaethygu rywfaint yn ystod Covid.

Mae gen i bartner newydd bellach, ac mae'n fy ngwneud yn hynod o hunanymwybodol, gan fod fy nannedd yn gwaedu gyda'r nos, ac alla' i ddim cuddio'r ffaith yn y bore pan fydd gwaed ar fy ngobennydd. Ac rydw i wastad yn hunanymwybodol rhag ofn bod fy anadl yn drewi, oherwydd mae gen i ddannedd gwael yn y cefn, lle maen nhw wedi malu. Mae rhywun yn ymwybodol o'r peth; dydych chi ddim eisiau sefyll yn rhy agos at rywun rhag ofn bod eich anadl yn drewi fymryn. Rydw i'n siarad â'm partner ynghylch hyn. Rydw i'n teimlo bod yn rhaid i mi, gan fod yn rhaid i mi esbonio, oherwydd fel arall fe fyddwn i'n teimlo cywilydd.

Er gwaethaf ei phroblemau gydag iechyd ei cheg, dydy Margaret ddim yn gallu defnyddio deintydd drwy'r GIG

Fe ges i ddeintydd drwy'r GIG o'r diwedd, a hynny ychydig flynyddoedd yn ôl ym Mangor, ond cyn i mi gael cyfle i'w weld, fe gaeodd hwnnw hefyd. Does gen i ddim deintydd nawr, er bod angen un arna' i yn fy oedran i. Dydw i erioed wedi teimlo bod angen i mi gael un, a phan oedd angen un arna' i, doedd dim un ar gael.

Mae llawer o bobl yn dweud yr un fath. Mae fy mab wedi ceisio chwilio hefyd. Mae'n ymwybodol iawn o'i ddannedd.
Mae ganddo ddannedd gwyn braf, ond mae ganddo rai wedi torri yn y cefn hefyd. Mae wedi bod mewn llawer o boen dros yr wythnosau diwethaf, gyda'r cilddannedd ôl hefyd.

Rydw i wedi chwilio gwefan y GIG, ac mae'n rhoi rhestr i chi weithiau, yn dangos ble mae rhai ar gael, ond mae wastad yn dweud nad oes rhai ar gael. Rydw i'n credu y bydd gan lawer o bobl lawer o broblemau mewn ychydig flynyddoedd. Mae ganddyn nhw broblemau iechyd y geg ar hyn o bryd, ond fe fydd pethau'n waeth byth mewn ychydig flynyddoedd gan nad ydy pobl yn gallu gweld deintyddion. Fe ddylai fod mwy o ddeintyddion drwy'r GIG. Fe ddylai fod llawer mwy ohonyn nhw i roi cyfle i bobl fynd.

Dydy Margaret ddim yn credu y gall hi ddefnyddio'r deintydd brys

Rydw i wedi ceisio defnyddio'r deintydd brys o'r blaen, ond mae'n dweud mai dim ond os ydych chi mewn llawer o boen y dylech chi ffonio, a dydw i ddim. Mae'n ddefnyddiol i bobl sydd mewn poen, sydd â chrawniad ac ati, ac i bobl y mae angen y driniaeth ddeintyddol frys honno arnyn nhw, ond mae'n dda i ddim i bobl sy'n chwilio am driniaeth o ddydd i ddydd, at bethau fel gwaedu o'r deintgig ac ati. Beth alla' i ei wneud am y peth heblaw am ei sortio fy hun?

Hefyd, doedd gennyn ni ddim ffordd o gyrraedd yno. Yr un agosaf at Fangor ydy Llanfair PG, rydw i'n credu, a does gennyn ni ddim ffordd o gyrraedd yno.

Fe ddechreuodd hi gael problemau iechyd y geg pan oedd hi'n blentyn

Wnes i ddim mynd at y deintydd yn blentyn. Alla' i ddim cofio mynd, dim ond at ddeintydd yr ysgol. Fyddwn i ddim yn brwsio fy nannedd rhyw lawer pan oeddwn i'n iau. Roeddwn i'n ddiog, mae'n siŵr, fel mae plant.

Fe es i at y deintydd y tro cyntaf pan oeddwn i tua 14/15 oed, gyda chrawniad ar fy nant. Ac fe gododd hynny'r fath fraw arna' i, wnes i ddim mynd yn ôl am gyfnod hir iawn, iawn. Roeddwn i'n nerfus, ac wnaeth fy mam ddim helpu chwaith, oherwydd roedd hithau'n nerfus hefyd.

Mae Margaret yn dibynnu ar geisio trin ei phroblemau iechyd y geg gartref, gan ddefnyddio golchwr ceg sydd ar gael yn fasnachol

Rydw i'n defnyddio golchwr ceg a phast dannedd Corsodyl i geisio'i sortio. Rydw i wedi rhoi cynnig ar hynny ambell dro, ac mae'n gweithio. Ond dydw i ddim yn hoffi'i ddefnyddio o hyd, oherwydd nad ydw i'n gwybod pa effaith y bydd yn ei chael ar fy nannedd yn y tymor hir, felly rydw i'n ceisio cael egwyl bob hyn a hyn, cyn mynd yn ôl i'w ddefnyddio.

Mae Margaret yn dueddol o gael ei gwybodaeth am iechyd y geg drwy'r teledu a'r rhyngrwyd

Rydw i'n cael gwybodaeth am iechyd y geg yn bennaf ar y teledu wrth ei wylio, dyna sut clywais i am Corsodyl. Mae rhywun yn gweld llawer ar y rhyngrwyd hefyd. Beth sy'n achosi i'r deintgig waedu, ai llid y deintgig neu rywbeth felly? Hysbysebion ac ati, wyddoch chi, pan fyddwch chi'n sgrolio drwy Facebook ac ati, ac fe fydd yr hysbysebion yma'n ymddangos.

Weithiau fe fydda' i'n mynd ati'n benodol i chwilio am wybodaeth. Pe bawn i'n pryderu am rywbeth, fe fyddwn i'n chwilio ac yn cael golwg. Dydw i ddim yn ymddiried mewn nifer o wefannau. Fel maen nhw'n dweud, pan fyddwch chi'n gofyn i Dr Google, fe allai ddweud wrthych chi eich bod chi'n marw. Rydw i'n darllen y pethau hyn, ond ddim yn eu cymryd ormod o ddifrif. Fe fyddwn i'n edrych drwy ychydig o wefannau gwahanol, a phe bai'r un math o beth yn cael ei ddweud ym mhob un, efallai y byddwn i'n ei dderbyn.

Does nunlle i gael gwybodaeth am iechyd y geg ar wahân i'r rhyngrwyd a dweud y gwir. Oherwydd allwch chi ddim ffonio deintydd a gofyn, gan na fyddai ganddyn nhw'r amser i roi'r wybodaeth i chi beth bynnag. Felly, dim ond y rhyngrwyd, ddywedwn i.

Dywedodd Margaret hefyd y dylid ailgyflwyno deintyddion yn yr ysgol, sef ffynhonnell yr unig wybodaeth am hylendid y geg y gallai hi gofio'i chael pan oedd hi'n ifanc iawn

Wnes i ddim mynd at y deintydd yn blentyn. Alla' i ddim cofio mynd, dim ond at ddeintydd yr ysgol. Rydw i'n credu y byddai'n wych pe baen nhw'n dod â deintyddion ysgol yn ôl er mwyn dysgu plant eto am hylendid y geg, oherwydd dydy llawer o blant o deuluoedd tlotach ddim yn cael y cyfleoedd y mae llawer o blant eraill yn eu cael. Pan oeddwn i yn yr ysgol, rydw i'n cofio mwynhau cael y brwshys dannedd a'r past dannedd gan ddeintyddion yr ysgol. Rydw i'n credu y byddai eu cyflwyno yn ôl mewn ysgolion yn syniad gwych.

Enw:	Nadine
Oed:	55-64
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Mae Nadine wedi bod heb ddeintydd am ddwy flynedd

Roeddwn i wedi cofrestru gyda deintydd yn Weston Super Mare ac yna fe symudais i Gymru. Fe fydd hi'n ddwy flynedd fis Mehefin. Ond oherwydd y pandemig, doedd dim modd i mi weld deintydd, gan nad oedden nhw'n gweld neb.

Dydy hi ddim wedi ceisio dod o hyd i ddeintydd eto, gan ei bod hi'n tybio nad ydyn nhw wedi ailagor yn llawn

Mae angen i mi ddod o hyd i ddeintydd cyn gynted ag y maen nhw'n barod i weld pobl eto. Dydw i ddim wedi ceisio cofrestru gyda deintydd gan fy mod i wedi tybio nad ydyn nhw'n barod i weld neb. Rydw i'n credu mai dim ond newydd ddechrau gweld pobl y mae'r doctoriaid. Felly roedden ni'n gwybod na fyddai siawns i weld deintydd. Rydyn ni'n aros tan y byddan nhw'n agor eto a phethau yn ôl i normal.

Cael deintydd drwy'r GIG yw'r flaenoriaeth iddi, ond mae hi'n teimlo na fydd hyn yn bosibl, efallai

Fe fyddwn ni'n ffafrio drwy'r GIG, oherwydd roedd gen i ddeintydd preifat o'r blaen, ac roedd yn hynod o ddrud. Allwn i ddim cael deintydd drwy'r GIG yn Western Super Mare oherwydd roedden nhw i gyd yn llawn.

Cymysg yw hanes Nadine o weld deintydd

Cyn y pandemig, fyddwn i ddim yn mynd yn rheolaidd, ond fe fyddwn i'n mynd o leiaf unwaith y flwyddyn i weld hylenydd pe bawn i angen gwaith wedi'i wneud. Mae gen i hanes o gael problemau gyda fy nannedd, yn ôl i'r cyfnod pan oeddwn i'n fy ugeiniau. Rydw i wedi cael capiau ar fy nannedd blaen gan i mi eu torri. Yna fe dorrais i'r capiau, felly roedd yn rhaid i mi gael pont.

Roedd gen i'r bont am tua ugain mlynedd. Roeddwn i'n fodlon iawn â hi ac yna fe wnes i daro fy wyneb ar y pafin ac fe dorrodd y bont. Ers hynny, rydw i wedi cael problemau di-ben-draw. Allen nhw ddim ailadeiladu'r bont gan fy mod i wedi gwanhau un o'r pyst, felly roedd yn rhaid i mi gael dannedd gosod gyda'r pedwar dant blaen arno. Fe gymerodd hynny hydoedd i'w wneud, ac roedd yn fethiant llwyr yn y pen draw. Felly roedd yn rhaid i mi dalu'n breifat a chael plât metal wedi'i greu yn Western Super Mare. Fe ges i hwnnw ychydig cyn dechrau'r pandemig.

Mae angen iddi fynd at y deintydd, ond all hi ddim gwneud tan y byddan nhw wedi ailagor yn llawn, a than y gall hi fforddio hynny

Mae angen i mi fynd eto oherwydd dydw i ddim yn fodlon â sut mae'r lliw yn cyfateb, ac mae wedi dod yn llac. Mae'n ysgwyd ac yn codi pwys arna' i. Alla' i ddim gwneud hynny tan y byddan nhw wedi agor a than y gallwn ni ei fforddio.

Mae wedi bod yn brofiad ofnadwy yn ystod y pandemig, nid yn unig methu â gweld neb, ond hefyd rhagweld y bil. Fe fyddai'n well gen i'r boen na'r bil. Fe hoffwn i fynd at y deintydd yn yr wythnosau nesaf, gobeithio. Ond yr ochr ariannol sy'n fy nal i yn ôl, oherwydd mae mynd at y deintydd mor ddrud. Dydy o ddim yn fforddiadwy o gwbl. Ers y pandemig mae fy sefyllfa ariannol wedi bod yn anodd, felly cael deintydd drwy'r GIG ydy'r flaenoriaeth.

Enw:	Nerys
Oed:	65-74
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

Mae Nerys wedi cael profiadau gwael wrth weld deintyddion yn y gorffennol, a dim ond yn ddiweddar y mae hi wedi dod o hyd i bractis lle mae hi'n ymddiried yn y staff

Gydol fy oes rydw i wedi cael profiadau gwael wrth weld deintyddion. Rydw i wedi cael un profiad gwael ar ôl y llall. Fe ges i dynnu dant mewn syrjeri deintydd yn yr ardal lle rydw i'n byw, ac fe ges i haint yn y deintgig, gan fod y deintydd yn procio ac ati. Yna fe wnaeth deintydd arall dynnu'r cen, ac roedd fy neintgig yn brifo ac yn gwaedu, yn goch. Dyna brofiad gwael.

Roedd gen i ddeintydd yn fy nhref enedigol, ond fe ges i brofiad gwael iawn gyda hwnnw. Fe wnaethon nhw dynnu dant allan ac fe allwn i eu teimlo'n tynnu'r dant. Roeddwn i'n dod allan o'r gadair, ac roedd yn rhaid i mi gael lladdwyr poen yn y syrjeri.

Roedd hynny flynyddoedd yn ôl. Felly rydw i wedi symud at ddeintyddion gwahanol ugain milltir i ffwrdd, ac maen nhw'n ddeintyddion da iawn. Wrth i mi esbonio'r sefyllfa iddi, fy mod i wedi teimlo'r dant yn dod allan, fe ddywedodd na ddylwn i fod wedi teimlo dim bryd hynny. Fe roddodd hi ddau bigiad i mi ac yna roedd yn rhaid tynnu dant arall ar yr ochr arall. Fe roddodd hi dri phigiad i mi a doedd dim problem o gwbl. Wnes i ddim teimlo'r dant yn dod allan. Ac fe ddywedodd hi mai dyna sut y dylai hi fod, ddylech chi ddim gallu teimlo'ch dant yn dod allan.

Fe glywais i rywun yn dweud bod y deintyddion hyn yn dda a'u bod nhw'n eich trin chi'n well pan fyddwch chi ychydig yn nerfus yn mynd at y deintydd. Mae merch ifanc iawn yno, ac roedd hi'n rhagorol. Wnes i ddim teimlo dim byd. Mae deintyddion yn codi arswyd arna' i, ond rydw i'n iawn yng nghwmni hon. Maen nhw'n siarad â chi ac yn eich tawelu, yn dweud na fydd hyn yn brifo, ac yn eich anfon i'r ystafell aros i'r pigiad gael effaith, cyn eich galw chi yn ôl mewn ugain munud. Ches i ddim mynd o'r ystafell gyda'r deintydd roeddwn i'n ei gweld cynt. Fe ddechreuodd hi ar y driniaeth yn syth bin.

Mae Nerys wedi cael problemau gydag iechyd ei cheg, a gyda'i dannedd gosod yn enwedig. Er mai ei hymddygiad hi'i hun oedd yn gyfrifol am rywfaint o hyn, mae wedi cymryd hwy iddi gael triniaeth drwy'r GIG ers y pandemig

Roedd gen i lawer o haint yn fy neintgig, a hylendid oedd y bai, rydw i'n credu - doeddwn i ddim yn dilyn yr arferion hylendid iawn ar gyfer fy nannedd gosod. Roeddwn i'n cysgu ynddyn nhw, a dydych chi ddim i fod i wneud hynny. Rydych chi i fod i'w tynnu nhw allan. Dylwn i fod wedi'u tynnu nhw allan. Doeddwn i ddim yn trafferthu. Rydw i ar goll heb fy nannedd. Rydw i'n gwybod bod yn rhaid i mi eu tynnu nhw allan gyda'r nos. Fe brynais i olchwr ceg Corsodyl sy'n wych, ac yna fe brynais i dabledi Steradent ac rydw i'n eu socian nhw bob nos bellach, a dydw i ddim wedi cael unrhyw broblemau ers hynny. Rydw i wedi dechrau eu tynnu nhw allan gyda'r nos bellach.

Mae gen i ddannedd gosod ar y top ac fe dorrai'r dannedd gosod gwaelod, ac alla' i ddim mynd i weld deintydd ar y funud, tan fis Mai. Felly mae'n rhaid i mi gael dannedd gosod newydd wedi'u creu. Fe wnes i eu torri nhw fisoedd yn ôl erbyn hyn, rhyw dri mis yn ôl. Fe wnaethon ni ddefnyddio glud cryf i'w trwsio, ond mae mor anghyfforddus. Alla'i ddim eu gwisgo. Mae hynny wedi gweithio, ond maen nhw'n rhwbio yn erbyn fy neintgig wrth eu rhoi i mewn, felly alla' i mo'u defnyddio.

Mae'n rhaid i mi fynd yn ôl ac ymlaen at y deintydd bellach am wythnosau lawer, er mwyn cael eu ffitio, a gwneud rhywbeth arall, ac yna bydd y dannedd gosod yn cael eu creu. Mae'n mynd i gymryd wythnosau i mi gael dannedd gosod newydd. Fe wnaethon nhw geisio fy nghael i mewn yn gynt, ond fe wnaethon nhw ffonio a dweud nad oedd y deintydd yn dda, ac na allwn i ddod. Felly fe roeson nhw apwyntiad arall i mi, cyn canslo hwnnw hefyd, gan ddweud na allwn i ddod gan fod y deintydd yn sâl. A dyma fy nhrydydd apwyntiad nawr. Gobeithio ym mis Mai y bydda' i'n cael gweld y deintydd. Bydd hi bron yn dri mis i geisio gweld deintydd nawr. Cyn Covid byddai hi wedi cymryd wythnos neu ddwy. Rydw i'n credu bod hyn yn rhannol gan eu bod nhw'n ceisio gweld cwsmeriaid sydd heb gael eu gweld, ac mae'r rheini wedi cronni, felly mae'n rhaid aros mwy bellach. Ac mae un deintydd sy'n sâl.

Rydw i'n ymdopi. Mae'n rhaid i mi fod yn ofalus wrth fwyta, oherwydd dim ond rhai pethau y galla' i eu brathu, a dim ond hyn a hyn o fwyd y galla' i ei fwyta ac ati. Fe arferwn i frathu fy nannedd gosod gwaelod, ac alla' i ddim eu defnyddio ar hyn o bryd, felly bwyd meddal yn unig rydw i'n gallu ei fwyta a dweud y gwir. Rydw i'n brwsio fy nannedd ac yn eu socian mewn Steradent bob nos. Rydw i'n defnyddio golchwr ceg hefyd. Rydw i'n defnyddio Corsodyl pan fydd gen i heintiau.

Yn ffodus, rydw i'n dal ar y llyfrau, gan iddyn nhw ymestyn y cofrestriad. Ar ôl blwyddyn, rydw i'n credu, os nad ydy rhywun yn mynd, maen nhw'n cael gwared arnoch chi. Mae'n rhaid i chi fynd unwaith y flwyddyn i gael archwiliad, os oes gennych chi ddannedd neu ddannedd gosod neu beth bynnag, a hynny er mwyn gofalu nad oes gennych chi ganser y geg. Ac oherwydd Covid, fe fuodd hi'n ddwy flynedd bron iawn, ac fe wnaethon nhw ganiatáu blwyddyn ychwanegol felly roeddwn i'n dal i mewn.

Ym marn Nerys, roedd darpariaeth ddeintyddol frys y GIG yn anfoddhaol

Roedd yn rhaid ffonio llinell y GIG ac roedd modd cael triniaeth unwaith yn unig, a dyna ni. Ond os oeddech chi mewn poen, fe fydden nhw'n tynnu eich dant allan. Dyna'n unig a wyddwn i. Rydw i'n gwybod hyn oherwydd fe fu'n rhaid i mi ffonio'r deintydd, neu linell ffôn, ar ran fy mhartner, ac fe aeth a chael tynnu'i ddant. Gwasanaeth unwaith yn unig oedd hwn, doedd dim modd mynd eto. Roedd yn rhaid iddo wisgo masg, rydw i'n credu, ond dyna'r cyfan.

Roedd un o fy ffrindiau mewn artaith gyda'r ddannoedd, ac fe fu'n rhaid iddi aros saith wythnos i weld deintydd. Fe gymerai hi laddwyr poen ac yn y pen draw fe gafodd hi apwyntiad yn yr ysbyty, ac roedd yn rhaid tynnu tri dant. Roedd hi mewn poen am wythnosau.

Fe ddylai'r GIG roi gwybodaeth ar-lein a dweud wrth bobl y gallan nhw weld deintyddion brys. Mae rhif penodol i'w ffonio i weld deintydd brys, ac fe ddylen nhw wneud hynny i gyd, rhoi popeth ar-lein ac fe all pobl eu defnyddio nhw wedyn. Fe fyddai'n gwneud pobl yn ymwybodol bod modd cysylltu â nhw.

Mae'n ymddangos bod presgripsiwn neu wrthfiotigau gan feddygon teulu'n cael eu defnyddio yn lle gofal deintyddol go iawn a phriodol

Mae gan fy mhartner ofn mynd at y deintydd hefyd. Mae ganddo'r ddannoedd a chrawniad, ac mae'i wyneb yn chwyddo, ond wnaiff o ddim mynd at y deintydd. Mae'n cael gwrthfiotigau gan y doctor, ond mae hi'n broblem sy'n dychwelyd dro ar ôl tro, ac mae'n gwrthod mynd. Ond mae'r doctor yn help mawr, ac fe fydd yn rhoi gwrthfiotigau

os na allwch chi weld deintydd. Fe fydd yn rhoi presgripsiwn i chi os oes gennych chi'r ddannoedd ac ati, neu heintiau.

Enw:	Phillipa
Oed:	45-54
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Mae practis deintyddol Philippa wedi newid llawer dros y blynyddoedd diwethaf, ond yn ffodus, mae hi'n dal wedi'i chofrestru

Roeddwn i wedi fy nghofrestru gyda deintydd ond yna fe gaeodd y practis. Pan glywais fod y deintydd hwn yn cau, fe ges i rif ffôn ar gyfer deintydd arall drwy'r GIG ym Menrhyndeudraeth, sy'n bell iawn i ffwrdd, a doedd dim siawns y gallwn i gyrraedd y fan honno gan nad ydw i'n gyrru.

Ond mae deintyddion newydd wedi dod yno bellach. Yn ffodus i mi, mae'r practis deintyddol newydd yn derbyn rhai cleifion drwy'r GIG, ond mae eu prisiau wedi codi. Yn ffodus i mi, maen nhw wedi cadw'u cleifion.

O ganlyniad i'r newidiadau hyn, a'r pandemig, dydy hi ddim wedi bod at y deintydd ers tipyn o flynyddoedd

Dydw i ddim wedi bod ers rhyw dair blynedd a hanner, ond rydw i newydd lwyddo i gael apwyntiad ym mis Mai. Fe ffoniais i a dweud wrthyn nhw, ac fe ddywedon nhw nad ydyn nhw'n gwneud archwiliadau tan fis Mai. Felly mae hi wedi rhoi fy enw i lawr yn barod, at y cyfnod pan fyddan nhw'n cychwyn gwneud hynny.

Serch hynny, fyddai hi ddim wedi mynd at y deintydd gan fod ganddi ofn dal Covid-19

Pe bawn i wedi cael cynnig archwiliad yn y ddwy flynedd ddiwethaf, fe fyddai hynny wedi codi ofn arna' i. Dydw i ddim yn meddwl y byddwn i wedi mynd, oherwydd Covid. Fyddwn i ddim wedi teimlo'n gyfforddus yn eistedd yno gyda fy ngheg ar agor. Roedd pawb yn teimlo braidd yn ofnus, a dim ond pe bai gen i broblem arbennig o ddrwg y bydden nhw wedi fy ngweld i, rydw i'n tybio. Fe fyddwn i wedi mynd wedyn.

Mae Phillipa wedi bod at y deintydd nawr, ar ôl cael problem gydag iechyd ei cheg

Mae'n rhaid i mi fynd, gan fod gen i broblem gyda'r goron. Mae'r dant wedi bod yn boenus drwy gydol Covid, ond doeddwn i ddim eisiau mynd bryd hynny. Rydw i'n teimlo'n gyfforddus yn mynd at y deintydd erbyn hyn, a phethau'n gwella.

Mae cost gofal deintyddol wedi golygu bod Phillipa'n amharod i fynd at y deintydd yn fwy aml

Mae gen i glefyd y deintgig. Mae'r deintydd wedi dweud bod hyn gan fy mod i'n smygu. Ond mae gan fy chwaer y clefyd hefyd, felly mae'n rhywbeth sy'n rhedeg yn y teulu, rydw i'n credu. Fe arferwn i fynd yn rheolaidd at y deintydd ac yna at yr hylenydd i gael sgrafellu a sglein, ond fe fyddai'n rhaid i mi dalu am hynny, rhyw £40. Fe ddywedon nhw wrtha' i yn y practis newydd bod gweld yr hylenydd yn mynd i gostio tua £60.

Rydw i'n cael trafferthion gydag un o fy nannedd. Mae llenwad yn un o'r rhai yn y cefn a bob tro y bydda' i'n cael gwasanaeth sgrafellu a sglein, mae'n syrthio oddi yno. Y tro diwethaf fe ddywedodd y deintydd wrtha' i fod angen coron arna' i. Yn breifat, mae'n costio tua £1,000, neu £250 drwy'r GIG.

Fe fyddwn i'n teimlo'n ddigalon iawn pe na bai gen i ddeintydd drwy'r GIG, o orfod meddwl am dalu cymaint. Sut mae rhywun sy'n gweithio am isafswm cyflog i fod i dalu am ddeintydd preifat? Pe na bai gen i ddeintydd drwy'r GIG, fe fyddai'n rhaid i mi dalu am

fisoedd neu gael cerdyn credyd i dalu amdano. Rydw i'n lwcus iawn fod gen i ddeintydd drwy'r GIG o hyd. Mae gan fy lle gwaith gynllun yswiriant deintyddol

ac rydw i'n ystyried manteisio ar hwnnw er mwyn talu am gostau'r goron, a gan fod prisiau'r GIG wedi codi yn gyffredinol.

Mae angen i'w chariad fynd at y deintydd, ond dydy o ddim wedi cofrestru

Does gan fy nghariad i ddim deintydd. Mae'n cwyno'n gyson am ei ddannedd, ond dydy o ddim wedi chwilio am ddeintydd. Mae'n llyncu parasetamol pan fydd ganddo'r ddannoedd. Does dim lle yn fy neintydd i ar hyn o bryd.

Enw:	Robert
Oed:	55-64
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

Fe fu Robert heb ddeintydd am flynyddoedd, tan yn ddiweddar. Ond mae ei ddeintydd newydd yn go bell i ffwrdd

Fe symudais i Sir Benfro ar ddechrau'r nawdegau a doedd dim deintyddion drwy'r GIG ar gael. Dim ond y gwasanaeth 101 brys oedd geni, pe bai angen rhywbeth arna' i. Yna, ryw bedair blynedd yn ôl, fe roddais fy hun ar y rhestr i gael deintydd. Mae'n bosibl bod rhywbeth ar y teledu am newid y rheolau ac am sut roedd deintyddion yn derbyn cleifion drwy'r GIG, felly fe benderfynais y byddwn i'n achub ar y cyfle i fynd ar y rhestr. Roeddwn i'n lwcus, ac fe ges i fynd ar y rhestr yn gyflym, ond mae'n daith o ryw 40 milltir y ddwy ffordd i weld y deintydd.

Mae rhai o'i ddannedd wedi'u difrodi, ar ôl peidio â chael deintydd am flynyddoedd

Rydw i'n credu bod rhywfaint o'r difrod yn fy nannedd yn deillio o'r cyfnod pan symudais i yma yn 1992, ac roedd gwir ddiffyg deintyddion drwy'r GIG. Mae pethau wedi gwella llawer ers hynny, ac rydw i'n weddol hyderus y galla' i gael apwyntiad pe bai angen un arna' i.

Mae gen i ddigon o ddannedd i wneud pethau normal o ddydd i ddydd, ond rydw i wedi colli dannedd ar ôl cael llenwadau yn yr wythdegau a'r nawdegau. Fe wnaethon nhw ormod, rydw i'n credu, ac mae'r llenwadau yn torri a rhai o'r dannedd yn cracio. Mae hyn wedi bod yn digwydd am flynyddoedd, ac fe ges i ail-lenwi rhai dannedd rhwng 2006 a 2014.

Mae gan Robert hyder o'r newydd yn y deintydd

Roedden ni'n cael archwiliadau cyn y pandemig. Maen nhw'n rhoi gwasanaeth da. Fe ges i apwyntiad ym mis Gorffennaf ar gyfer archwiliad rheolaidd, a ches i ddim problemau ar wahân i dreulio a gwisgo. Tra bo gen i fonion y dannedd, does dim angen eu tynnu nhw, ac fe alla' i gnoi â nhw o hyd, felly fe ddywedodd y deintydd wrtha' i am ddal i frwsio, dyna i gyd.

Mae bwyta llai o fwyd crensiog a phatrwm brwsio rheolaidd yn helpu Robert i ofalu am ei ddannedd

Rydw i'n brwsio ddwywaith y dydd, bob dydd. Dydw i ddim yn hoffi defnyddio edau ddannedd, oherwydd weithiau mae'n brifo fy neintgig. Ond rydw i'n defnyddio pic dannedd os bydd rhywbeth yn mynd yn sownd. Ac rydw i wedi dechrau bwyta llai o gnau a bwyd crensiog er mwyn gofalu am fy nannedd, ac er mwyn gallu'u cadw nhw gyhyd ag y galla' i.

Enw:	Vivian
Oed:	65-74
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Cafodd un teulu'u hunain heb ddeintydd ar drothwy Covid ar ôl i fusnes eu deintydd gael ei brynu. Ond ar ôl wyth ymgais, fe ddaethon nhw o hyd i bractis preifat sydd wedi'u rhoi ar y rhestr aros

Fe wnaeth ein deintydd ymddeol fymryn cyn y pandemig, felly doedd gennyn ni ddim deintydd. Oherwydd y cyfnod clo, wnaethon ni ddim gwneud dim byd i ddod o hyd i ddeintydd, ac roedden ni wedi penderfynu aros tan i bethau ddod yn ôl i normal eto. Ond yna fe fu'n rhaid i ni ddod o hyd i ddeintydd, oherwydd roedd gan fy ngwraig broblem. Fe aethon ni o amgylch y rhai lleol roedden ni'n gwybod amdanyn nhw, a rhoi ein pennau yn nrws saith neu wyth deintydd i ofyn a oedden nhw'n derbyn cleifion. Ond ofer oedd hynny, felly fe aethon ni yn ôl i chwilio ar Google am rai nad oedden ni'n gwybod amdanyn nhw.

Fe ddaethon ni o hyd i un sydd bum munud i lawr y ffordd ar ystâd ddiwydiannol, ac fe ddywedon nhw y bydden nhw'n ein rhoi ar y rhestr aros. Gan ein bod ni ar y rhestr aros, er nad ydyn ni'n cael archwiliadau rheolaidd, os bydd gan un ohonon ni broblem, fe fyddan nhw'n rhoi apwyntiad i chi. A dyna ddigwyddodd gyda fy ngwraig, ac fe gafodd hi ei gweld o fewn 24 awr i'w ffonio nhw.

Dydy ei phroblem ddim wedi'i ddatrys eto – mae yna dyfiant y tu mewn i'w cheg, ac rydw i'n credu iddi fynd at y doctor ynghylch hwnnw i gychwyn. Fe ddywedodd y doctor wrthi am fynd at y deintydd, ac mae'r deintydd wedyn wedi'i atgyfeirio at yr ysbyty, ac mae hi bellach yn aros i glywed gan yr ysbyty.

Mae Vivian yn credu bod dod o hyd i ddeintydd da yn hynod o bwysig, ar ôl i brofiadau gwael blaenorol ei wneud yn amharod i weld deintydd

Rydw i wedi cael profiadau gwael yn y gorffennol, ac maen nhw'n codi ychydig o ofn arna' i, ac rydw i'n wyliadwrus. Ugain mlynedd yn ôl roedd gennyn ni'r un broblem, heb allu cofrestru yn unman. Roedd gen i broblem, ac roedd dod o hyd i ddeintydd a fyddai'n gallu gwneud rhywbeth yn hunllefus. Yn y diwedd, fe fu'n rhaid i mi yrru awr i weld deintydd a chael ychydig o driniaeth – llenwadau neu rywbeth tebyg. Wrth i mi yrru adref, roedd effaith y pigiadau'n pylu, ac roedd y boen yn llawer mwy nag oedd hi cynt. Roedd yn ofnadwy.

Fe fu'n rhaid i mi fynd at ddeintydd arall i sortio'r broblem. Y deintydd hwnnw oedd yr un a wnaeth ymddeol. Fe ges i lawer o driniaethau ganddo, felly roedd hi'n siom fawr pan benderfynodd o ymddeol. Yn ffodus, dydw i ddim wedi cael problemau deintyddol ers hynny. Dydw i ddim yn hoffi mynd at y deintydd, a phe bawn i'n onest, yr unig adeg y byddwn i'n dymuno mynd fyddai pan fydd gen i broblem, er ein bod ni'n arfer mynd fel teulu i gael ein harchwiliadau bob chwe mis er mwyn aros ar ei lyfrau, oherwydd roedd yn ddeintydd da ac roeddwn i eisiau ei gadw.

Mae merch Vivian, sydd yn ei harddegau, yn dechrau rhoi mwy o sylw i sut mae'n edrych

Rydw i'n dal i frwsio ddwywaith y dydd. Mae ceisio darbwyllo fy merch i ofalu am ei ddannedd wedi bod yn dipyn o dalcen caled erioed. Ond mae hi'n well o lawer erbyn hyn, o bosibl gan ei bod hi'n ei harddegau ac yn cymdeithasu mwy, ac yn gyffredinol bydd hi'n

gofalu mwy amdani hi'i hun. Mae'n rhywbeth sy'n gysylltiedig â'i hoed, dybiwn i. Doedd hyn ddim yn bwysig iddi cynt, ond mae bellach.

Mae wedi cael rhywfaint o boen yn ei ddeintgig, ond dydy o ddim yn teimlo bod angen iddo fynd at y deintydd

Fe ddechreuais i ddefnyddio golchwr ceg oherwydd rydw i wedi bod yn cael poen yn fy ngheg, mewn man lle nad oes dant. Fe brynais i olchwr ceg antiseptig i gael gwared arno, ac mae hynny wedi cadw'r boen draw. Fe fyddwn i'n mynd at y deintydd pe bai'n mynd yn ddrwg; pe bai'n dechrau mynd yn arteithiol fe awn i'n syth at y deintydd. Pe bai wedi bod yn ddant, mae'n siŵr y byddwn i wedi mynd at y deintydd. Ond does dim dant yno, rydw i'n credu mai darn o nerf neu rywbeth sydd yno. Mae'r golchwr ceg antiseptig yn cadw'r boen draw.

Yn anffodus, mae Vivian yn disgwyl bod ar y rhestr aros am beth amser eto

O ran pa mor hir y byddwn ni ar y rhestr aros, wel 'pa mor hir ydy darn o linyn?' Felly y mae hi. Mwy na blwyddyn, dybiwn i. Gan nad ydw i'n hoffi mynd at y deintydd, dydy hyn ddim yn fy mhoeni, ond poen yn y dannedd ydy'r boen waethaf sydd, a dim ond un ffordd sydd o'i gwella – y deintydd. Rydw i'n falch ein bod ni wedi dod o hyd i un, felly fe fyddan nhw'n barod i'n gweld ni pe bai gennyn ni broblem. Os byddwn ni wedi bod ar y rhestr aros am hydoedd, fe wnawn ni gysylltu a gweld beth sydd ganddyn nhw i'w ddweud. Yn dibynnu ar eu hymateb, efallai y gwnawn ni aros neu chwilio am un arall.

Dydy Vivian ddim yn gallu deall pam nad ydy deintyddiaeth wedi'i chynnwys yn llawnach yn y GIG

Dydw i erioed wedi deall pam nad ydy deintyddiaeth yn rhan o'r GIG. I mi, fe ddylai fod yn rhan ganolog o'r driniaeth y mae ei hangen ar bawb. Fe ddylai gwleidydd esbonio hynny wrtha' i, dybiwn i. Yn sicr, does dim digon o ddeintyddion ar gael drwy'r GIG, beth bynnag. Pan oedden ni'n chwilio, dydw i ddim yn credu y gwnaethon ni ddod o hyd i un drwy'r GIG. Fe wnaethon ni ddod o hyd i ryw ddau sy'n gweithio drwy'r GIG ac yn breifat.

Enw:	Yomi
Oed:	25-34
Bwrdd Iechyd:	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Fe gymerodd hi sbel i Yomi ddod o hyd i ddeintydd drwy'r GIG pan symudon nhw, ac roedd yr unig un y gallai hi ddod o hyd iddo mewn lleoliad anghyfleus

Fe gymerodd hi sbel i mi ddod o hyd i un. Mae rhif Galw Iechyd Cymru y mae angen i chi ei ffonio, felly fe fu'n rhaid i mi ffonio'r rhif hwnnw. Fe roeson nhw restr i mi o'r rhai a oedd ar gael ac y gallwn i ymuno â nhw, ond doedd dim un yn y pen draw ar gael tan i mi ddod o hyd i un ym Mhentwyn, ac rydw i'n byw yn Nhrelái, sy'n go bell, ond dyna'r unig un y gallwn i ddod o hyd iddo. Mae'n eithaf pell. Fe wnaeth dod o hyd i ddeintydd a chofrestru gymryd tri neu bedwar mis.

Roedd gen i achos brys. Wel, rydw i'n ei alw'n achos brys, ond roedd gen i broblemau yn fy ngheg, ac roedd angen i mi weld deintydd. Roedd gan fy mab broblemau hefyd. Fe symudon ni o Bentyrch. Roedd gennyn ni ddeintydd cymunedol o fath ym Mhentyrch o'r blaen, ond ar ôl symud oddi yno, roedd angen deintydd newydd arnon ni, ac fe geisiais i ddod o hyd i un am hir, ond allwn i ddim. Pan wyddwn i fod gwir, gwir angen deintydd arna' i, fe fu'n rhaid i mi chwilio am hwnnw, sef yr un ym Mhentwyn.

Roedden ni i gyd yn mynd at y deintydd cymunedol cyn symud. Roedd hynny'n dda iawn, gan eu bod nhw'n gwarantu y bydden nhw'n ein gweld ni'n rheolaidd beth bynnag, bob chwe mis. Pe bai gennyn ni achos brys, roedd hi'n hawdd eu ffonio a mynd yn syth yno.

Ond o ran y deintydd yng Nghaerdydd, dydw i ddim wedi'u gweld nhw o gwbl eto. Dydw i ddim wedi eu gweld nhw hyd yn oed, a dydw i ddim yn gwybod pam.

Mae Yomi wedi'i chael hi'n anodd cael gofal drwy'r GIG yn ystod y pandemig, er ei bod hi'n feichiog, a hynny wedi arwain at gymryd lladdwyr poen yn rheolaidd, gan droi at driniaeth ddeintyddol breifat yn y pen draw er mwyn delio â'r boen barhaus

Rydw i wedi cofrestru gyda deintydd nawr ers tair blynedd, ond mae hi wedi bod yn go anodd eu gweld nhw ers dechrau'r pandemig. Roedd gen i apwyntiad cyn y pandemig, ond fe fu'n rhaid iddyn nhw ei ganslo. Ers hynny, rydw i wedi'i chael hi'n anodd cael unrhyw apwyntiad ganddyn nhw. Roedd yr apwyntiad yn ôl yn 2020, ym mis Mawrth. Ym mis Mehefin, fe wnaethon nhw anfon neges yn ymddiheuro'i fod wedi'i ganslo, ac yna fe geisiais i drefnu apwyntiad arall ym mis Mehefin ond fe gafodd hwnnw'i ganslo hefyd. Doedd y neges ddim yn dweud mwy na bod yn rhaid iddyn nhw ganslo'r apwyntiad teulu, a dyna ni. Rydw i wedi ceisio cysylltu â nhw. Ond does ganddyn nhw ddim lle ar gael i'n gweld ni. Fe roeson nhw ddyddiad i mi eu ffonio, roedd hynny ryw bedwar mis wedyn, rydw i'n credu. Ond roedd gwir, gwir angen i mi weld rhywun, felly fe fu'n rhaid i mi fynd yn breifat.

Unwaith yn ystod y pandemig, fe wnaethon nhw gynnig galwad fideo neu rywbeth felly, ac fe wnaethon ni drefnu hynny, ac fe wnes i siarad â rhywun. Ond dim dyna oeddwn i ei eisiau, ac roedd gwir angen iddyn nhw fy ngweld i. Roeddwn i eisiau iddyn nhw weld bod tyllau yn fy nannedd a bod angen eu llenwi. Roeddwn i mewn gwir boen, ond wnaethon nhw ddim dweud llawer, yn y bôn. Dyna un o'r rhesymau pam y gwnes i eu hanwybyddu, oherwydd doedden nhw ddim cystal ag y dylen nhw fod wedi bod, yn fy marn i.

Roeddwn i mewn poen drwy'r holl bandemig, ac roeddwn i'n gorfod dygymod gyda dim ond parasetamol, a hynny'n rheolaidd. Fe wnes i roi cynnig ar y deintydd brys unwaith. Rydw i'n cofio bod yn y dref pan ffoniais i nhw, ac roedden nhw'n dweud mai dim ond pe bawn i mewn poen eithriadol neu'n gwaedu o'r geg neu rywbeth felly y bydden nhw'n fodlon fy ngweld, gan roi rhifau i mi eu ffonio fel deintyddion y GIG ac ati. Ond wnaeth hynny ddim gweithio, mewn gwirionedd. Fe alla' i gofio gan fy mod i mewn poen ddifrifol pan wnes i'r alwad honno. Roeddwn i mewn poen eithriadol ac rydw i'n feichiog. Roeddwn i mor grac, fe alla' i gofio hyn yn gwbl glir. Fe ddywedodd hi, os ydych chi yn y fath boen, fe fyddai rhywun yn arall yn gorfod siarad yn eich lle chi, ac fe ddywedais i wrthi fod gen i drothwy poen uchel. Hyd yn oed oes ydw i mewn poen rydw i'n dal i allu mynegi fy hun a gwneud pethau, ond roedd gwir, gwir angen iddyn nhw fy ngweld i. Yn y diwedd, fe es i'n breifat. Roeddwn i wedi cael llond bol. Doedden nhw ddim yn gwybod y fath boen roeddwn i ynddi. Rydw i'n cofio'r fenyw yn dweud hynny wrtha' i. Rydw i'n cofio hyn oherwydd rydw i'n gwybod faint o boen roeddwn i ynddi. Does gen i ddim syniad sut allai hi wybod, allai hi ddim fy ngweld i dros y ffôn.

Ac rydw i'n cofio mynd yn breifat a mynd i weld deintydd ym Mae Caerdydd. Fe wnaeth hynny ddatrys y sefyllfa, ac fe welais i nhw'n weddol gyflym. Roedd gan fy mab Charles dyllau yn ei ddannedd ac roeddwn i'n ceisio edrych i weld. Charles, mae gen ti dyllau ynddyn nhw, fe ddywedwn i, ac fe fyddai'n dweud ei fod yntau mewn poen. Dyna un o'r rhesymau pam y trefnais i'r apwyntiad gwreiddiol gyda fy neintydd, i'r ddau ohonon ni. Fe aethon ni i gyd yn breifat oherwydd roedden ni wedi cael llond bol. Fe benderfynon ni i gyd fynd yn breifat.

Roeddwn i'n wirioneddol grac, yn anfodlon tu hwnt. Roedd yn rhaid i mi gymryd arian o'n cynilion, ac yn ystod y pandemig, pe baen ni wedi gweld deintydd drwy'r GIG, fyddwn i ddim wedi gorfod talu faint dalais i i drwsio'r dannedd.

O leiaf fe fyddai'r plant wedi bod am ddim, hyd yn oed pe bawn i ddim, oherwydd dydw i ddim yn cael budd-daliadau ac rydw i'n gweithio oriau llawn. Felly, o leiaf fe fyddwn i wedi gallu arbed rhywfaint ar y ffioedd yn hytrach na thalu'r holl arian hwnnw i drwsio ein dannedd.

Mae Yomi yn pryderu am iechyd ceg ei phlant, er ei bod hi'n ceisio eu cael i ddilyn arferion da wrth ofalu am iechyd y geg

Mae iechyd fy ngheg i wastad wedi bod yn dda. Fe fydda' i gan amlaf yn brwsio ddwywaith y dydd, dyna i gyd. Yn y bore a gyda'r nos cyn mynd i'r gwely. Dyma beth mae fy mhlant yn ei wneud hefyd.

Mae gen i ddau fachgen hŷn ac mae hynny'n anodd. Rydw i wastad yn sefyll yno, yn dweud wrth Cameron a Charles am fynd i lanhau eu dannedd, fy mab Cameron yn enwedig. Mae ganddo blac bellach, a dim ond wyth oed ydy o. Mae hynny'n fy mhryderu, oherwydd rydw i'n cofio gwneud fideo ohono pan oedd yn bump oed, ac roeddwn i'n dweud, 'Cameron, wyt ti eisiau dannedd hyll ofnadwy os nad wyt ti'n brwsio?' Fe ddangosais i'r fideo iddo, a'i ymateb oedd, 'O Mam, rydw i'n gwybod bod fy nannedd i'n ... hyll ofnadwy oherwydd rwyt ti wastad yn dweud wrtha' i am frwsio a dydw i ddim yn brwsio'n iawn'. Pryd bynnag y bydda' i eisiau iddyn nhw frwsio, fe fyddan nhw'n dechrau sgrechian, 'O Mam, mae'n boenus, dydw i ddim eisiau brwsio'. Rydw i'n gwybod hynny, ond fe wnes i'n sicr eu bod nhw'n ceisio brwsio ddwywaith y dydd. Mae'n fy mhryderu a dweud y gwir, oherwydd pam ddylai brwsio eu brifo nhw? Ddylai brwsio ddim bod yn boenus. Felly dyna rywbeth arall yr ydw i am geisio cael apwyntiad ar ei gyfer, er mwyn i'r deintydd allu eu gweld, a gweld plac dannedd fy mab hynaf. Rydw i eisiau cael gwared ar hwnnw, mae'n fy mhryderu.

5. Atodiad: Demograffeg

Mae'r tablau isod yn dangos proffil demograffig y cyfranogwyr. Yn ogystal â'r isod, fe wnaethon ni geisio recriwtio pobl a oedd â phlant o wahanol oedrannau, a phobl sydd â chyflyrau iechyd hirdymor.

Yn yr un modd, fe wnaethon ni recriwtio pobl a oedd ar lefelau gwahanol o ran eu gallu i gael gofal deintyddol, er enghraifft, pobl sydd wedi 'cofrestru' gyda phractis drwy'r GIG, a phobl sydd heb wneud hynny. Fe wnaethon ni hefyd geisio sicrhau cymysgedd o bobl a oedd wedi ymweld â'r deintydd yn ystod y pandemig, a'r rheini nad oedd wedi gwneud hynny.

Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru	Nifer
Yn byw yn y 10% o'r ardaloedd lle ceir yr amddifadedd mwyaf yng Nghymru	14
Yn byw yn y 10-20% o'r ardaloedd lle ceir yr amddifadedd mwyaf yng Nghymru	6
Cyfanswm	20

Bwrdd Iechyd	Nifer
Aneurin Bevan	1
Betsi Cadwaladr	5
Caerdydd a'r Fro	3
Cwm Taf	4
Hywel Dda	2
Addysgu Powys	2
Bae Abertawe	3
Cyfanswm	**20**

Oed	Nifer
18-34	3
35-44	6
45-54	3
55-64	4
65+	4
Cyfanswm	**20**

Rhywedd	Nifer
Gwryw	7
Benyw	13
Cyfanswm	**20**

Ethnigrwydd	Nifer
Gwyn Prydeinig	15
Gwyn Arall	1
Du neu Du Prydeinig	1
Cefndir cymysg neu gefndir aml-ethnig	1
Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig	2
Cyfanswm	**20**