

Eich iechyd deintyddol



Pyreddd

Pyreddd
dannedd actif

Iechyd geneuol

Angen triniaeth
gennyngym a glanhau
gwel gennyngym chi

Deintyg iachus!
Cadwch ati

Deintyg yn
sefydlog ond
angen dilyn ein
cynngor glanhau

Probleman
eich ceg
eraill yn

Angen triniaeth
ddeintyddol

Dim problemau
deintyddol eraill

Dim angen
triniaeth
ychwanegol
ond monitro
rheolaidd

Eich iechyd deintyddol



Camau i'w cymryd:

Apwyntiadau nesaf:

Dyddiad:	Amser:
Dyddiad:	Amser:
Dyddiad:	Amser:



Cynllun Atal



Enw:

Dyddiad:

Camau gennym ni

- Cyngor bwyd a diod er gwella iechyd geneuol
- Cyngor glanhau dannedd
- Cyngor stopio smygu
- Farnais fflworid/selio tyllau
- Triniaeth ddeintyddol yn ôl yr angen
- Presgripsiwn past dannedd/rins fflworid

Camau gennych chi



Browsio dwywaith y dydd, yn y nos ac amser arall. Poeri nid rinsio.



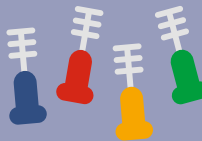
Defnyddio past dannedd fflworid (1,350 - 1,500ppm).



Cyfyngu bwyd a diod siwgr i brydau bwyd. Dim bwyd na diod siwgr yn yr awr cyn gwely.



Galw Help Me Quit
0800 085 2219
www.helpmequit.wales



Glanhau rhwng y dannedd.



Cadw apwyntiadau. Hysbysu'r practis os na fyddwch yn gallu dod.

Adolygiad o fewn:

- 3 mis 6 mis 12 mis Arall _____