



Wlserau'r Geg

Taflen Wybodaeth i Gleifion



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Dewis
doeth
Choose
well

Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin

Dim ond os yw'ch fferyllydd wedi eich cynghori ynglŷn â'ch cyflwr chi neu gyflwr eich plentyn y dylech chi ddefnyddio'r daflen hon.

Mae wlserau ceg yn friwiau poenus y tu mewn i'r geg sy'n aml yn digwydd mewn pobl sydd fel arall yn iach. Maen nhw'n gyffredin a dylen nhw wella ar eu pennau eu hunain mewn llai na 2 wythnos heb adael craith.



Efallai y bydd gennych chi fwy nag 1 wlser ar y tro. Maen nhw fel arfer yn felyn gwelw gydag ardal goch o'u cwmpas, yn siâp crwn neu hirgrwn, ac yn llai nag 1cm o led.

Gall wlserau ceg gael eu hachosi gan:

- difrod i du mewn eich ceg, fel brathu tu mewn i'ch boch neu ddannedd gosod nad yw'n eistedd yn dda.
- gorbryder a straen
- eich genynnau - mae wlserau ceg yn fwy cyffredin mewn rhai teuluoedd
- rhai meddyginiaethau - gofynnwch i'ch fferyllydd a all eich meddyginiaeth(au) achosi wlserau
- diffyg haearn, fitamin B12 neu asid ffolig
- newidiadau mewn lefelau hormonau, fel yn ystod beichiogrwydd
- rhoi'r gorau i ysmegu - gall pobl ddatblygu wlserau pan fyddan nhw'n rhoi'r gorau i ysmegu am y tro cyntaf
- bwyta bwydydd penodol, fel siocled, coffi, cnau daear a bwydydd sy'n cynnwys glwten

Rydych chi'n fwy tebygol o gael wlserau ceg os oes gennych chi:

- system imiwnedd wan oherwydd cyflwr fel HIV neu lwpws
- Clefyd Crohn neu glefyd seiliag
- Syndrom Behçet
- heintiau firaol fel brech yr ieir a chlefyd y dwylo, y traed a'r genau



Trin ac Atal

Nid yw'n bosibl atal briwiau ceg rhag dod yn ôl. Mae'r rhan fwyaf o wlserau yn fach ac yn achosi ychydig bach o boen yn unig, felly efallai na fydd angen unrhyw driniaeth arnoch chi.

I leihau'r poen gallech chi:

- ddefnyddio brwsh dannedd meddal i frwsio eich dannedd
- bwyta bwydydd sy'n hawdd eu cnoi, ac osgoi bwydydd caled fel tost neu greision
- osgoi bwydydd sbeislyd neu hallt iawn a diodydd asidig
- yfed diodydd oer drwy welltyn

I rai pobl, mae golchi'r geg â dŵr hallt yn helpu i leddfu poen wlser. Rhowch hanner llwyaid de o halen mewn gwydraid o ddŵr cynnes, symudwch y dŵr o gwmpas eich ceg, ac yna poerwch y dŵr i'r sinc. Gwnewch hyn mor aml ag sydd angen.

Peidiwch â llyncu'r dŵr hallt.



Trin ac Atal

Meddyginiaethau sy'n gallu helpu

Nid yw'r meddyginiaethau hyn yn addas i bawb. Gwnewch yn siŵr eich bod wedi gofyn i'ch fferylllydd am gyngor ynghylch pa driniaeth sydd orau i chi neu'ch plentyn.

Gall **gel anesthetig** helpu i dawelu'r poen o wlsar yn y geg. Gallwch chi brynu'r rhain yn eich fferyllfa leol.

Gallai **golch ceg chlorhexidine 0.2%** atal heintio, lleihau poen, a helpu'ch wlsar ceg i wella'n gynt.

Gall **chwistrell oromwcosal Benzydamine 0.15%** helpu gyda'r poen ond nid yw'r effaith yn para'n hir iawn felly efallai y bydd angen i chi ei ddefnyddio sawl gwaith y dydd.

Os yw eich wlsar ceg yn gwneud bwyta neu yfed yn anghyfforddus, gall eich fferylllydd argymhell **tabledi buccal hydrocortisone 2.5mg** i leihau'r poen a helpu'r wlsarau i wella'n gyflymach. Ewch i weld eich meddyg os nad yw'r wlsar wedi mynd ymhen 5 diwrnod.

Hunanofal yn y cartref

Efallai y byddwch chi'n llai tebygol o gael wlsarau ceg eto os ydych chi'n:

- osgoi bwydydd rydych chi'n meddwl sy'n achosi eich wlsarau ceg
- cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n eich ymlacio - mae rhai pobl yn gweld bod ioga, myfyrdod neu ymarfer corff yn helpu gyda straen a gorbryder

Darllenwch y daflen wybodaeth i gleifion sy'n dod gyda'ch meddyginiaeth bob amser.

IOs ydych chi'n poeni am unrhyw sgil-ffeithiau triniaeth, rhowch wybod i feddyg, nyrs neu fferylllydd.

Gallwch chi hefyd adrodd am sgil-ffeithiau ar [ap](#) neu [wefan](#) y Cerdyn Melyn.



Pryd i chwilio am help

Cysylltwch â'ch meddyg teulu os:

- mae eich wlsar ceg yn fwy na 1cm o led, neu mewn grŵp o 5 wlsar neu fwy
- rydych chi'n cael wlsarau ceg yn fwy na dwywaith y flwyddyn
- mae eich wlsar yn eich atal rhag bwyta neu yfed
- nid yw eich wlsar ceg yn brifo o gwbl
- mae eich wlsar ceg yn mynd yn fwy poenus, coch neu waedu
- rydych chi'n teimlo'n sâl neu mae gennych chi dymheredd uchel (gwres)
- mae gennych chi system imiwnedd wan, er enghraifft yn sgil triniaeth canser neu therapi steroid
- mae gennych wlsarau ar eich deintgig neu do eich ceg, neu y tu allan i'ch ceg

Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu eich deintydd ar frys:

- os oes gennych chi wlsar ceg ers mwy na 3 wythnos - gall wlsarau ceg fod yn arwydd cynnar bod gennych salwch arall, gan gynnwys canser y geg

Os ydych chi'n poeni nad yw cyflwr eich plentyn yn gwella, neu ei fod yn gwaethygu, siaradwch â'ch meddyg teulu.



Mwy o wybodaeth

I gael mwy o wybodaeth am wlserau ceg neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferylllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:

GIG 111 Cymru: <https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/m/article/mouthulcer/>

Patient UK: <https://patient.info/oral-dental-care/mouth-ulcers-leaflet>

Medicines A-Z: <https://www.nhs.uk/medicines/>

Mae gwybodaeth o'r adnoddau uchod wedi'i chynnwys yn y daflen hon.



Mae'r daflen hon hefyd ar gael yn Saesneg. This leaflet is also available in English.

Fersiwn: 1 Cyhoeddwyd: Mai 2023

Pob delwedd o Getty Images a Canva Pro



GCFC | WMAS

Gwasanaeth Cyngor ar Feddyginiaethau Cymru
Welsh Medicines Advice Service