Llindag (*Thrush*) yn y Geg

Taflen Wybodaeth i Gleifion

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 llindag, neu thrush, yn gallu datblygu yn y geg, a burum (ffwng) o'r enw Candida sy'n ei achosi. Mewn niferoedd bach, mae Candida yn ddiniwed ac yn byw yn gyffredin ar y croen ac yn y geg.Gall rhai sefyllfaoedd neu amodau beri cynnydd yn nifer y Candida, a gall hynny achosi llindag yn y geg.

Mae llindag yn y geg yn gwneud tu mewn y geg yn goch ac weithiau mae mannau'n wyn. Os ydych chi'n tynnu darn gwyn, efallai y bydd ardal goch o dano sydd weithiau'n gwaedu. Efallai y bydd tu mewn y geg yn teimlo'n ddolurus, ac felly hefyd corneli'r gwefusau. Gall fod yn anghyfforddus i fwyta ac yfed. Efallai y bydd blas annymunol neu efallai na fydd pethau'n blasu fel y maen nhw fel arfer.

Mae llindag yn y geg yn gyffredin mewn pobl hŷn sydd â dannedd gosod ac mewn babanod. Efallai na fydd babanod â llindag yn y geg yn bwydo'n iawn. Efallai bydd ganddyn nhw frech cewynnau hefyd. Gall babanod drosglwyddo llindag yn y geg i deth y fam wrth fwydo ar y fron.

Rydych chi'n fwy tebygol o gael llindag yn y geg os ydych chi'n:

- cymryd gwrthfiotigau
- defnyddio gormod o gegolch gwrthfacterol
- cymryd steroidau (drwy eu hanadlu neu drwy eu llyncu)
- gwisgo dannedd gosod (dannedd ffug), yn enwedig os ydyn nhw'n rhy fawr neu'n rhy fach
- peidio â gofalu am eich dannedd
- mae gennych chi geg sych (naill ai oherwydd cyflwr meddygol neu feddyginiaeth rydych chi'n ei chymryd)
- ysmygu
- mae gennych chi system imiwnedd wan, er enghraifft yn sgil triniaeth canser neu therapi steroid
- mae gennych chi ddiabetes
- fregus, cyffredinol sâl, neu os nad oes gan eich corff haearn, ffolad neu fitamin B12

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 fferyllydd am gyngor ynghylch pa driniaeth sydd orau i chi neu'ch plentyn.

Efallai y bydd eich fferyllydd yn awgrymu meddyginiaethau gwrthffyngol fel **gel miconazole i'r geg** neu **hylif nystatin**. Mae'r rhain yn lladd y burum Candida sy'n achosi'r llindag.

Yn ddelfrydol, ni ddylech chi fwyta nac yfed am tua 30 munud ar ôl defnyddio'r feddyginiaeth. Mae hyn yn helpu i'w atal rhag cael ei olchi allan o'ch ceg ac yn rhoi amser iddo weithio.

Trin ac Atal

Darllenwch y daflen wybodaeth i gleifion sy'n dod gyda'ch meddyginiaeth bob amser.
Os ydych chi'n poeni am unrhyw sgîl-effeithiau o driniaeth, rhowch wybod i feddyg, nyrs neu fferyllydd. Gallwch hefyd adrodd am sgîl-effeithiau ar ap neu wefan Cerdyn Melyn.

Atal

I **atal llindag y geg rhag dod yn ôl:**

- brwsiwch eich dannedd ddwywaith y dydd ac ewch at y deintydd yn rheolaidd
- os nad oes gennych chi unrhyw ddannedd, brwsiwch eich deintgig a'ch tafod gyda brwsh dannedd meddal
- golchwch eich ceg ar ôl bwyta neu gymryd meddyginiaeth
- os ydych chi'n ysmygu, ystyriwch roi'r gorau iddi - mae cymorth am ddim gan y GIG ar gael
- diheintiwch dymis a photeli babanod
- os oes gennych ddiabetes, ceisiwch reoli lefel siwgr eich gwaed yn dda
- cymerwch sipiau o ddŵr yn aml os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth neu os oes gennych chi gyflwr meddygol sy'n achosi ceg sych

IOs ydych chi'n **gwisgo dannedd gosod:**

- tynnwch nhw dros nos neu am o leiaf 6 awr bob dydd
- glanhewch nhw a diheintiwch nhw bob dydd
- ewch i weld eich deintydd os nad oes gennych chi'r maint cywir

Os ydych chi'n defnyddio **mewnanadlydd (*inhaler*) steroid:**

- defnyddiwch wahanydd (spacer)
- golchwch eich ceg gyda dŵr ar ôl ei ddefnyddio
- gofynnwch i'ch fferyllydd, nyrs practis neu feddyg am gyngor ar ddefnyddio eich mewnanadlydd neu'ch gwahanydd yn gywir, ac i wirio bod dos eich mewnanadlydd steroid yn iawn i chi

Os yw'ch plentyn yn rhy ifanc i rinsio ei geg a defnyddio mewnanadlydd steroid, glanhewch ei ddannedd ar ei ran.

Pryd i chwilio am help

Cysylltwch â'ch meddyg teulu:

- nad ydych chi'n gweld unrhyw welliant ar ôl 1 wythnos o driniaeth neu rydych chi'n dechrau teimlo'n sâl
- mae gennych chi system imiwnedd wan, er enghraifft yn sgil triniaeth canser neu therapi steroid
- rydych chi'n cael trafferth neu boen llyncu
- mae gennych chi ddiabetes – gwnewch apwyntiad i weld eich meddyg teulu o fewn 7 diwrnod
- rydych chi'n bwydo ar y fron ac mae gan eich babi lindag yn y geg, ac mae eich tethi yn newid lliw, yn cracio neu'n boenus

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

- dim ond un lle yn eich ceg sy'n goch, neu goch a gwyn, a does dim modd ei rwbio i ffwrdd

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

Mwy o wybodaeth

I gael mwy o wybodaeth am lindag yn y geg neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:

GIG: https://www.nhs.uk/conditions/oral-thrush-mouth-thrush/
Patient UK: https://patient.info/infections/fungal-infections/oral-thrush-yeast-infection
Medicines A-Z: https://www.nhs.uk/medicines/

IMae 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