Wlserau'r Geg

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin

Defnyddiwch y daflen hon dim ond os yw eich fferyllydd wedi rhoi cyngor i chi am eich cyflwr neu gyflwr eich plentyn.

Mae wlserau'r geg yn friwiau poenus sy'n datblygu y tu mewn i'r geg. Maent yn gyffredin ac yn aml yn effeithio ar bobl sydd fel arall yn iach. Fel arfer, mae wlserau'r geg yn gwella ar eu pennau eu hunain o fewn pythefnos heb adael craith.

Efallai bod gennych un wlser neu sawl wlser ar yr un pryd. Maent fel arfer yn wyn neu'n felyn golau gydag ardal goch o'u cwmpas. Gallant fod yn grwn neu'n hirgrwn ac fel arfer maent yn llai nag 1cm ar draws.

Yn aml, mae wlserau'r geg yn cael eu hachosi gan ddifrod i du mewn y geg. Gall hyn ddigwydd os ydych chi:

- yn cnoi tu mewn eich boch
- â dant miniog neu wedi torri
- yn gwisgo dannedd gosod nad ydynt yn ffitio'n iawn

Mae pethau eraill a all achosi wlserau'r geg yn cynnwys:

- straen a gorbryder
- eich genynnau – mae wlserau'r geg yn rhedeg mewn rhai teuluoedd
- rhai meddyginiaethau – gofynnwch i'ch fferyllydd a allai eich meddyginiaethau fod yn eu hachosi
- lefelau haearn, fitamin B12 neu asid ffolig isel
- newidiadau mewn lefelau hormonau, fel yn ystod mislif
- past dannedd sy'n cynnwys sodiwm lauryl sylffad (SLS)
- rhoi'r gorau i smygu – gall pobl ddatblygu wlserau pan fyddant yn rhoi'r gorau i smygu am y tro cyntaf
- bwyta rhai bwydydd, fel bwydydd asidig, siocled, coffi, cnau daear ac, i rai pobl, bwydydd sy'n cynnwys glwten

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

- system imiwnedd wan
- clefyd llid y coluddyn neu glefyd seliag
- Syndrom Behçet
- haint feirysol fel y frech goch neu glefyd y dwylo, y traed a'r genau

Triniaeth ac Atal

Nid yw bob amser yn bosibl atal wlserau'r geg rhag dychwelyd. Mae'r rhan fwyaf o wlserau yn ysgafn ac efallai na fydd angen triniaeth arnynt.

I leihau poen wlserau ceisiwch wneud y canlynol:

- defnyddio brws dannedd meddal
- bwyta bwydydd sy'n hawdd eu cnoi
- osgoi bwydydd caled fel tost a chreision
- osgoi bwydydd sbeislyd neu hallt iawn a bwydydd a diodydd asidig
- yfed diodydd oer trwy welltyn

Triniaeth ac Atal

Mae rhai pobl yn gweld bod cegolch dŵr halen (saline) yn helpu i leddfu poen wlserau'r geg. I wneud cegolch dŵr halen:
1.Toddwch hanner llwy de o halen mewn gwydraid o ddŵr cynnes.
2.Gadewch i'r cegolch oeri nes ei fod yn llugoer.
3.Cymerwch ychydig o'r cegolch yn eich ceg, ei swilio o gwmpas a'i boeri allan.
Gwnewch hyn pryd bynnag y bydd ei angen arnoch. **Peidiwch â llyncu'r cegolch halen.**

Meddyginiaethau a all 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.

Gall **cegolch clorhexidine 0.2%** atal haint, lleihau'r boen a helpu wlser eich ceg i wella'n gyflymach. Gall y cegolch hwn gynnwys ychydig bach o alcohol. Gallwch ddefnyddio cegolch clorhexidine os ydych chi'n feichiog neu'n bwydo ar y fron.

Gall clorhexidin staenio'ch dannedd a'ch tafod. I leihau staenio, brwsiwch eich dannedd cyn defnyddio'r cegolch ac cheisiwch osgoi yfed te, coffi a gwin coch. Gall past dannedd wneud y clorhexidin yn llai effeithiol felly rinsiwch eich ceg yn dda gyda dŵr ar ôl brwsio.

Gall **chwistrell oromwcosaidd benzydamine 0.15%** helpu gyda'r boen. Nid yw'r effaith yn para'n hir iawn, felly efallai y bydd angen i chi ei ddefnyddio sawl gwaith y dydd. Peidiwch â defnyddio benzydamine os ydych chi'n feichiog neu'n bwydo ar y fron.

Mae chwistrell benzydamine yn cynnwys ychydig bach o alcohol.

Gall geliau anesthetig helpu i leddfu poen wlserau'r geg. Gallwch brynu'r rhain o'ch fferyllfa leol.

Hunanofal gartref

Efallai y byddwch yn llai tebygol o gael wlserau'r geg eto os byddwch yn:

- osgoi bwydydd asidig, neu unrhyw fwydydd rydych chi'n meddwl sy'n achosi wlserau'ch ceg
- osgoi past dannedd sy'n cynnwys sodiwm lauryl sylffad (SLS)
- cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n eich helpu i ymlacio, fel ioga, myfyrdod neu ymarfer corff

Darllenwch y daflen wybodaeth i gleifion sy'n dod gyda'ch meddyginiaeth bob amser.
Os ydych chi'n meddwl bod meddyginiaeth yn achosi sgil-effeithiau, dywedwch wrth feddyg, nyrs neu fferyllydd. Gallwch hefyd roi gwybod am sgil-effeithiau gan ddefnyddio ap y Cerdyn Melyn neu yn yellowcard.mhra.gov.uk

Pryd i Gael Cymorth

Gofynnwch am apwyntiad gyda meddyg teulu neu ddeintydd os:

- bydd wlser eich ceg yn mynd yn fwy nag 1 cm ar draws
- byddwch chi wedi cael wlserau mawr neu ddwfn yn y geg ddwywaith yn ystod y 12 mis diwethaf a'u bod nhw wedi dod yn ôl eto
- rydych chi'n canfod bod dannedd miniog neu wedi torri, dannedd gosod, brêsys neu declyn sy'n cadw'r dannedd yn eu lle ('retainer'), neu lenwadau garw yn achosi eich wlserau (ewch i weld y deintydd)

Gofynnwch am apwyntiad gyda meddyg teulu yn ystod y dyddiau nesaf os:

- bydd eich wlser yn eich atal rhag bwyta neu yfed
- rydych chi'n datblygu wlser ar y geg nad yw'n brifo o gwbl
- bydd wlser eich ceg yn mynd yn fwy poenus, yn goch neu'n gwaedu – efallai bod gennych haint
- rydych chi'n datblygu tymheredd uchel neu'n teimlo'n sâl iawn
- rydych chi'n datblygu grwpiau mawr o wlserau
- rydych chi'n datblygu wlserau ar eich deintgig, to eich ceg, neu ar rannau eraill o'ch corff

Gofynnwch am apwyntiad brys gyda meddyg teulu neu ddeintydd os:

- rydych chi wedi cael wlser ar y geg am fwy na 3 wythnos

Gall wlserau'r geg sy'n para'n hirach na 3 wythnos fod yn arwydd cynnar bod gennych salwch arall, gan gynnwys canser y geg

Ewch i wefan GIG 111 Cymru neu **ffoniwch 111** i gael gwybodaeth am gael mynediad at wasanaethau deintyddol y GIG yng Nghymru.

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.

Rhagor o wybodaeth

Am ragor o wybodaeth am wlserau'r geg neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:

GIG 111 Cymru: 111.wales.nhs.uk/Encyclopaedia/b/article/briw'rgeg
Patient UK: patient.info/oral-dental-care/mouth-ulcers-leaflet
Medicines A-Z: 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: 2 Cyhoeddwyd: Tachwedd 2026
Pob delwedd wedi'u cymryd o Getty Images a Canva Pro

GCFC | WMAS
Gwasanaeth Cyngor ar Feddyginiaethau Cymru
Welsh Medicines Advice Service