Torri dannedd

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin

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

Mae'r rhan fwyaf o fabanod yn dechrau cael eu dannedd cyntaf rhwng 4 a 12 mis oed. Gelwir hyn yn dorri dannedd. Fel arfer, y dannedd blaen gwaelod sy'n dod drwodd yn gyntaf.

Fel arfer, bydd gan eich babi ei set lawn o ddannedd tua 2 i 3 oed. Dylech chi frwsio ei ddannedd ddwywaith y dydd gyda phast dannedd fflworid sy'n addas ar gyfer ei oedran. Bydd angen i chi gofrestru'ch babi gyda deintydd pan fydd ei ddannedd cyntaf yn ymddangos. Mae gweld deintydd y GIG am ddim i blant.

Mae arwyddion o dorri dannedd yn dechrau 3 i 5 diwrnod cyn i ddant ymddangos. Mae'r rhan fwyaf o arwyddion yn ysgafn ac nid ydynt yn para'n hir, ond gall torri dannedd fod yn anghyfforddus i'ch babi. Oherwydd hyn, gall eich babi:

- fwyta neu gysgu llai
- bod â bochau neu wyneb coch
- bod â deintgig coch a chwyddedig
- driblo
- brathu, cnoi neu sugno ar bethau yn amlach
- rhwbio ei ddeintgig
- bod yn aflonydd

Nid yw torri dannedd yn achosi dolur rhydd na thymheredd uchel fel arfer. Os oes gan eich plentyn y symptomau hyn, efallai y bydd yn sâl am reswm arall, fel haint.

Triniaeth

Mae torri dannedd yn broses normal. Bydd gan lawer o fabanod symptomau ysgafn yn unig ac ni fydd angen unrhyw driniaeth arnynt.

Sut i helpu eich babi i deimlo'n well

Os oes gan eich babi symptomau, gallwch geisio ei leddfu cyn i chi roi meddyginiaeth iddo. Gallwch chi ei helpu drwy roi rhywbeth glân ac oer iddo gnoi arno. Gall gwrthrychau wedi'u rhewi niweidio deintgig eich babi felly defnyddiwch yr oergell i oeri eitemau i'w cnoi.

Mae **enghreifftiau diogel** yn cynnwys:

- cylch torri dannedd solet, wedi'i oeri. Peidiwch â defnyddio cylchoedd sy'n cynnwys hylif na gel, gan y gallant ollwng
- clwt oer, gwlyb
- ffrwythau neu lysiau amrwd wedi'u hoeri (os yw'ch babi wedi cael ei ddiddyfnu)

Byddwch yn ofalus o fisgedi caled sy'n benodol ar gyfer torri dannedd sy'n gallu cynnwys llawer o siwgr. Mae siwgr yn dal i allu achosi pydredd dannedd yn eich plentyn, hyd yn oed os mai dim ond ychydig o ddannedd sydd ganddyn nhw.

Gallwch hefyd **dawelu** eich babi drwy:

- rhwbio ar gwm eich babi gyda bys glân
- cwtsio a chwarae gyda nhw
- rhoi diod oer, heb siwgr iddyn nhw
- sychu diferion gormodol

Triniaeth

Er mwyn helpu i **atal tagu**, gwnewch yn siŵr eich bod chi:

- ddim yn rhoi unrhyw beth i'ch babi gnoi arno a allai dorri'n ddarnau caled
- ddim yn clymu cylchoedd torri dannedd o amgylch gwddf eich babi
- yn aros yn agos pan fydd eich babi yn bwyta

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'ch babi.

Meddyginiaeth lleddfu poen

Os yw'ch babi dros 3 mis oed ac yn dal mewn poen ar ôl i chi geisio lleddfu symptomau torri dannedd, gall **paracetamol** neu **ibuprofen** helpu. Os nad yw un yn gweithio, gallech geisio newid i'r llall. Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi'r dos cywir i'ch plentyn. Gallwch ddod o hyd i'r wybodaeth hon yn y daflen sy'n dod gyda'r feddyginiaeth.

Geliau dannedd

Dim ond os yw fferyllydd yn eich cynghori i wneud hynny y dylech ddefnyddio geliau torri dannedd ar eich babi. Er eu bod ar gael i'w prynu, nid oes llawer o brawf eu bod yn helpu. Gallant achosi niwed. Nid yw pob gel dannedd yn addas ar gyfer babanod. Os byddwch chi'n dewis defnyddio gel torri dannedd, gwnewch yn siŵr ei fod yn un sy'n addas ar gyfer plant ifanc. Peidiwch â defnyddio gormod. Gall rhai geliau dannedd gynnwys siwgrau ac alcohol. Dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr yn agos.

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 brys gyda **meddyg teulu** neu **111** os yw'ch babi:

- yn llai na 3 mis oed ac mae ganddo dymheredd o 38°C neu uwch

Gofynnwch am apwyntiad gyda'ch **meddyg teulu** ar yr un diwrnod neu **ffoniwch 111** os yw'ch babi:

- rhwng 3 a 6 mis oed ac mae ganddo dymheredd o 39°C neu uwch
- â thymheredd o 38°C am bum niwrnod neu fwy
- â dolur rhydd am fwy na 2 ddiwrnod. Neu, os ydyw wedi cael mwy na 6 pŵ dolur rhydd yn ystod y diwrnod diwethaf
- yn ymddangos yn sâl neu'n ofidus

Chi sy'n adnabod eich babi orau. Os ydych chi'n poeni nad yw cyflwr eich babi yn gwella, neu ei fod yn gwaethygu, siaradwch â'ch meddyg teulu.

Rhagor o wybodaeth

Am ragor o wybodaeth am dorri dannedd neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:
GIG 111 Cymru: 111.wales.nhs.uk/teething
GIG: www.nhs.uk/baby/babys-development/teething/
Medicines A-Z: https://www.nhs.uk/medicines/ chwiliwch am enw'r feddyginiaeth rydych chi eisiau rhagor o wybodaeth amdani.

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