GIG

Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol

Pryd ddylwn i gael archwiliad deintyddol nesaf?

Os ydych wedi arfer â chael archwiliadau'n rheolaidd bob 6 mis, fe allai hynny newid. Fe allai'r bwlch fod yn fwy neu'n llai na 6 mis, gan ddibynnu ar ba mor iach yw eich dannedd a'ch deintgig a'r posibilrwydd y cewch chi broblemau yn y dyfodol.

PAM MAE ARCHWILIAD YN BWYSIG?

Mae'n gyfle i'r deintydd weld a oes gennych chi unrhyw broblemau gyda'ch dannedd ac mae'n eich helpu i gadw eich ceg yn iach. Mae'n well atal problemau neu eu trin yn ddigon buan – wrth eu gadael, fe allai'r driniaeth fod yn fwy anodd yn y dyfodol.

BETH SY'N DIGWYDD MEWN ARCHWILIAD?

Ym mhob archwiliad fe ddylai eich deintydd:

- archwilio eich dannedd, eich deintgig a'ch ceg
- holi am eich iechyd cyffredinol ac unrhyw broblemau gyda'ch dannedd, eich ceg neu'ch deintgig ers eich ymweliad diwethaf
- gofyn am eich diet, ydych chi'n defnyddio tybaco ac alcohol, a sut rydych chi'n glanhau eich dannedd, a rhoi cyngor am y rhain
- trafod dyddiad eich ymweliad nesaf gyda chi.

PA MOR AML DDYLWN I DDOD YN ÔL AM ARCHWILIAD?

Ar ôl eich archwiliad, fe fydd eich deintydd yn argymell dyddiad ar gyfer eich ymweliad nesaf, ac yn trafod hynny gyda chi.

Gallai'r archwiliad nesaf fod mor fuan â 3 mis neu gymaint â 2 flynedd i ffwrdd – neu hyd at 1 flwyddyn os ydych dan 18.

Yn gyffredinol, y lleiaf tebygol ydych chi o gael problemau gyda'ch dannedd, hiraf fydd y bwlch tan eich archwiliad nesaf. Gall hyn amrywio ar wahanol gyfnodau yn ystod eich oes gan ddibynnu ar gyflwr eich dannedd, eich deintgig a'ch ceg neu newidiadau eraill yn eich iechyd neu'ch ffordd o fyw.

BETH AM DRINIAETHAU ERAILL?

Cyngor am archwiliadau arferol yn unig yw hwn. Efallai y bydd gennych chi apwyntiadau eraill ar gyfer triniaethau fel glanhau dannedd (tynnu cen a glanhau), llenwadau neu dynnu dant, neu driniaeth frys.

Os byddwch yn cael problemau gyda'ch dannedd rhwng archwiliadau, cysylltwch â'r ddeintyddfa i drefnu apwyntiad yn gynt. Mewn argyfwng y tu allan i'r oriau gwaith arferol, cysylltwch â'ch deintyddfa ar eu rhif arferol ac fe gewch wybod sut i gael gofal deintyddol brys. Os nad ydych wedi cofrestru â deintydd y GIG, gallwch ffonio Galw Iechyd Cymru (0845 46 47) i gael cyngor ynghylch beth i'w wneud.

BLE MAE CAEL GWYBOD MWY?

Canllawiau'r GIG i ddeintyddion

Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol (NICE) wedi cyhoeddi cyfarwyddyd i helpu deintyddion benderfynu pa mor aml y mae angen i bob claf gael archwiliad. Mae yna ragor o wybodaeth am y cyfarwyddyd ar archwiliadau deintyddol ar wefan NICE (www.nice.org.uk/CG019). Fe gafodd y cyfarwyddyd ei baratoi gan ddeintyddion, cynrychiolwyr cleifion a gwyddonwyr. Fe fuon nhw'n edrych ar y dystiolaeth sydd ar gael ynghylch dewis y bwlch priodol rhwng archwiliadau, cyn gwneud argymhellion ar sail y dystiolaeth honno. Mae yna ragor o wybodaeth am NICE a'r ffordd y mae canllawiau NICE yn cael eu datblygu ar wefan NICE (www.nice.org.uk).

Deintyddiaeth y GIG ac iechyd eich dannedd Os ydych eisiau cymorth i ddod o hyd i ddeintydd y GIG neu wybodaeth am iechyd eich dannedd, cysylltwch â Galw Iechyd Cymru drwy ffonio 0845 46 47 neu ewch i'r wefan (www.nhsdirect.wales.nhs.uk).

اگر آپ کو ایک این ایچ ایس (NHS) کے ڈاکٹروں کے علاج کی اور ان کی صحت کے بارے میں معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو
ایس ڈائریکٹ (NHS Direct) سے فون نمبر 0845 46 47 پر رابطہ کریں۔

यदि आपको एन.एच.एस. (NHS) के दांतों के डाक्टर को ढूंढने या दांतों के स्वास्थ्य के बारे में कोई सूचना
चाहिए तो एन.एच.एस. डायरेक्ट (NHS Direct) को 0845 46 47 पर सम्पर्क करें।

ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ (NHS) ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ (ਡੇਂਟਿਸਟ) ਲਭਣ ਬਾਰੇ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਐਨ.ਐਚ.ਐਸ ਡਾਇਰੈਕਟ (NHS Direct) ਨਾਲ 0845 46 47 ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

જો તમને (NHS) ડેન્ટીસ્ટ શોધવામાં અથવા દાંતની તંદુરસ્તિ વિષે માહિતી મેળવવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તો
મહેરબાની કરીને (NHS Direct) ડાઇરેક્ટનો 0845 46 47 ઉપર ટેલીફોન કરવા વિનંતિ કરો.

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਐਨਐਚਐਸ (NHS) ਡਾਕਟਰ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚاਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ
ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਐਨਐਚਐਸ ਡਾਇਰੈਕਟ (NHS Direct) ਨਾਲ 0845 46 47 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੀਂ ਜੀ।

ISBN 1-84257-805-7 © National Institute for Clinical Excellence, October 2004. National Institute for Clinical Excellence, MidCity Place, 71 High Holborn, London WC1V 6NA N0738