

Iechyd y Geg -
Sut wyt ti'n gofalu am dy ddannedd?
Holiadur Ciplun o Blant a Phobl Ifanc
yng Nghymru



Comisiynydd Plant Cymru

Ebrill 2025



**Comisiynydd
Plant Cymru**
Children's
Commissioner
for Wales

Cyflwyniad

Yn ystod mis Ebrill 2025 gofynnnon ni i blant a phobl ifanc am iechyd y geg a sut mae nhw'n gofalu am eu dannedd.

Roedd yr holiadur yn rhan o gyfres o gwestiynau ar wahanol bynciau rydyn ni'n eu gofyn i blant a phobl ifanc bob mis, dan yr enw Mater y Mis, er mwyn clywed eu barn ar amrywiaeth o bethau. Cafodd ei rannu'n uniongyrchol â'r holl ysgolion sy'n rhan o'n cynlluniau hawliau plant ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd, yn ogystal â grwpiau cymunedol.

Fel rhan o becyn yr holiadur, dangoson ni fideo i'r plant a'r bobl ifanc, yn cyflwyno'r pwnc, a gofynnwyd iddyn nhw ystyried rhai cwestiynau fel ydyn nhw wedi gweld y deintydd ers dechrau'r flwyddyn ysgol a pha fwyd a diod y dylen nhw fod yn fwy gofalus gyda o ran eu dannedd. Yn yr amlinelliad ar gyfer y sesiwn, roedden ni'n awgrymu, ar ôl gweld y fideo, y dylai plant a phobl ifanc gael amser i drafod eu barn gyda'i gilydd cyn ateb yr holiadur. Roedd gan ysgolion ddau opsiwn ar gyfer cwblhau'r holiadur; gallai plant a phobl ifanc ei wneud yn annibynnol, neu gallai athro gwblhau'r holiadur ar ran y grŵp, gan ateb set wahanol o gwestiynau i roi trosolwg o'r drafodaeth.

Atebodd 734 o blant a phobl ifanc yr holiadur yn unigol. Bu 198 o blant eraill yn cymryd rhan mewn grwpiau, gydag athrawon a gweithwyr ieuenctid yn cyflwyno crynodeb o'u barn. Cymerodd ystod eang o oedrannau ran, o blant o dan 4 i rai at 18 oed. Derbyniwyd ymatebion gan ysgolion a grwpiau o fewn 19 awdurdod lleol.

Datblygwyd y cwestiynau gan dîm y Comisiynydd gyda chynghor gan Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cwestiynau i'r plant a bobl ifanc

Wyt ti wedi bod i'r deintydd ers dechrau'r flwyddyn ysgol?

Ydw (323) - 66%

Nac ydw (94) - 19%

Dwi ddim yn gwybod (71) - 15%

Pa mor aml wyt ti'n brwsio dy ddannedd?

Dwywaith y diwrnod (347) - 71%

Unwaith y diwrnod (66) - 13%

Tair gwaith y diwrnod (42) - 9%

Mwy na tair gwaith y diwrnod (20) - 4%

Llai nag unwaith y diwrnod (13) - 3%

Byth (3) - 1%

Pryd wyt ti'n brwsio dy ddannedd? Mae hawl gennynt ti ddewis mwy nag un.

Cyn i fi fynd i'r gwely (367) - 75%

Ar ôl brecwast (324) - 66%

Cyn brecwast (161) - 33%

Ar ôl swper/tê (68) - 14%

Rhywbryd arall (27) - 6%

Cyn swper/tê (17) - 4%

Beth wyt ti'n gwneud ar ôl i ti orffen brwsio dy ddannedd?

Gadael y past dannedd ar dy ddannedd (233)

Golchi dy geg mas gyda dwr (226)

Ffrwythau (ffres/mewn tin/wedi rhewi/wedi sychu)

Pedair gwaith y diwrnod neu fwy (141) - 29%

Dwywaith y diwrnod (124) - 25%

Unwaith y diwrnod (91) - 19%

Tair gwaith y diwrnod (80) - 16%

Bron byth neu fyth (29) - 6%

Llai nag unwaith y diwrnod (27) - 6%

Cacennau neu fisgedi

Unwaith y diwrnod (147) - 30%

Llai nag unwaith y diwrnod (117) - 24%

Dwywaith y diwrnod (93) - 19%

Bron byth neu fyth (75) - 15%

Tair gwaith y diwrnod (28) - 6%

Pedair gwaith y diwrnod neu fwy (26) - 5%

Losiynau neu siocled

Unwaith y diwrnod (166) - 34%

Dwywaith y diwrnod (101) - 21%

Llai nag unwaith y diwrnod (100) - 20%

Tair gwaith y diwrnod (54) - 11%

Bron byth neu fyth (35) - 7%

Pedair gwaith y diwrnod neu fwy (34) - 7%

Diet coke neu ddiodydd eraill heb siwgr

Bron byth neu fyth (143) - 29%

Unwaith y diwrnod (110) - 23%

Llai nag unwaith y diwrnod (105) - 22%

Dwywaith y diwrnod (67) - 14%

Pedair gwaith y diwrnod neu fwy (36) - 7%

Tair gwaith y diwrnod (26) - 5%

Coke neu ddiodydd eraill fel squash gyda siwgr

Unwaith y diwrnod (126) - 26%
Bron byth neu fyth (118) - 25%
Llai nag unwaith y diwrnod (87) - 18%
Dwywaith y diwrnod (78) - 16%
Pedair gwaith y diwrnod neu fwy (40) - 8%
Tair gwaith y diwrnod (33) - 7%

Diodydd ynni (energy drinks) fel lucozade

Bron byth neu fyth (287) - 59%
Llai nag unwaith y diwrnod (84) - 17%
Unwaith y diwrnod (64) - 13%
Dwywaith y diwrnod (26) - 5%
Pedair gwaith y diwrnod neu fwy (15) - 3%
Tair gwaith y diwrnod (12) - 3%

Dwr (o'r tap neu botel)

Pedair gwaith y diwrnod neu fwy (237) - 49%
Tair gwaith y diwrnod (85) - 17%
Dwywaith y diwrnod (75) - 15%
Unwaith y diwrnod (47) - 10%
Bron byth neu fyth (25) - 5%
Llai nag unwaith y diwrnod (20) - 4%

Sudd ffrwythau neu smwddi

Bron byth neu fyth (124) - 26%
Unwaith y diwrnod (114) - 23%
Llai nag unwaith y diwrnod (101) - 21%
Dwywaith y diwrnod (78) - 16%
Pedair gwaith y diwrnod neu fwy (39) - 8%
Tair gwaith y diwrnod (31) - 6%

Wyt ti'n yfed neu fwyta yn y nôs ar ôl i ti frwsio dy ddannedd?

Nac ydw (233) - 48%

Weithiau (149) - 31%

Ydw (73) - 15%

Dwi ddim yn gwybod (34) - 7%

Diwedd glo

Mynediad at ddeintyddion

- Dywedodd dwy ran o dair o'r plant (66%) sy'n cymryd rhan yn ein holiadur eu bod wedi gweld deintydd ers dechrau'r flwyddyn ysgol. [Mae'r ystadegau diweddaraf a gyhoeddwyd gan Llywodraeth Cymru](#) yn dangos bod 45.8% o blant wedi cael eu trin gan ddeintyddion y GIG yn y flwyddyn cyn mis Mawrth 2024.

Arferion iechyd y geg

- Mae 80% o blant sy'n cymryd rhan yn ein holiadur yn brwsio eu dannedd o leiaf ddwywaith y dydd, er bod 13% yn dweud eu bod dim ond yn brwsio eu dannedd unwaith y dydd.
- Dywedodd bron i hanner (49%) eu bod yn rinsio eu ceg â dŵr ar ôl brwsio, er nad yw rinsio yn [neges allweddol gan Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)
- Er bod nifer uchel o blant yn dweud eu bod yn brwsio eu dannedd ddwywaith y dydd, mae canlyniadau ein holiadur ciplun yn awgrymu bod negeseuon parhaus ynghylch arferion iach ar gyfer iechyd y geg yn bwysig i blant a theuluoedd.

Rydym wedi rhannu'r canfyddiadau gyda Llywodraeth Cymru fel y gallant eu hystyried fel rhan o'u hymgyngoriad ar [Ddiwygio gwasanaethau deintyddol cyffredinol y GIG](#).

Hefyd rydym wedi rhannu'r canfyddiadau gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru.