



Diweddariad y Rhaglen Cynllun Gwên Mehafin 2020

Tra bod yr ysgolion a'r meithrinfeydd ar gau, a theuluoedd yn aros gartref, mae'n bwysig cadw at arferion iach, yn arbennig brwsio eich dannedd. Gall defnyddio ein [siart brwsio dannedd](#) helpu, neu gallwch wneud un eich hun!

Mae cyngor ar frwsio dannedd a bwyta'n iach ar gael ar www.cynllungwen.cymru



- Mae angen helpu plant i frwsio eu dannedd nes y byddant yn 7 oed o leiaf
- Brwsiwch ddannedd eich plentyn cyn mynd i'r gwely gyda'r nos ac yn y bore
- Mae past dannedd fflworid yn helpu i gadw dannedd yn gryf
- Siwgr yw prif achos pydredd dannedd, felly rhowch fyrbrydau iach sy'n isel mewn siwgr
- Llaeth/Llefrith a dŵr plaen yw'r unig ddiodydd diogel i ddannedd



Ydych chi wedi rhoi cynnig ar [adnoddau addysgu'r Cynllun Gwên](#) ar Hwb eto? Mae cynlluniau gwersi y gelir eu haddasu a thafleddi gweithgaredd ar gael i gefnogi addysgu plant am ddannedd a bwyta'n iach, sy'n addas ar gyfer gwahanol oedrannau.

Mae timau'r Cynllun Gwên yn brysur yn cefnogi ein cydweithwyr yn y GIG gyda'r ymateb i COVID-19. Rydym mor falch ohonynt yn ymgymryd â'r rolau newydd a heriol hyn gyda'r un brwdfrydedd ag sydd ganddynt tuag at eu gwaith arferol mewn meithrinfeydd ac ysgolion!



I gael ein newyddion diweddaraf a rhannu eich straeon, ymunwch â ni ar Twitter: [@CynllunGwen](#)
Edrychwch ar ein gwefan: www.cynllungwen.cymru

Dathlu Ein Pen-blwydd yn 10 Oed!

Ym mis Medi 2019, ymunodd meithrinfeydd ac ysgolion ledled Cymru â ni i ddathlu pen-blwydd Cynllun Gwên yn 10 oed. Roeddem yn falch iawn o weld yr holl weithgareddau, partïon a gwersi yn cael eu cynnal. Diolch am rannu eich straeon ar Twitter a thrwy eich tîm Cynllun Gwên.

Diolch o galon i Ysgol Gynradd Windsor-Clive, Trelái, am gynnal prynhawn gwych gyda [Vaughan Gething](#), [Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol Llywodraeth Cymru](#) a oedd wrth ei fodd o weld rhaglen brwsio dannedd ragorol ar waith.

Diolch yn fawr iawn i bob meithrinfa ac ysgol am wneud cardiau pen-blwydd i Dewi, sef masgot Cynllun Gwên, ac am gystadlu yn ein cystadleuaeth genedlaethol. Cawsom lond gwlad o gardiau gwych, ac roedd yn anodd iawn dewis ein hoff rai. Da iawn bawb! Dyma'r cardiau a ddewiswyd:

Meithrin/Blynyddoedd Cynnar

Camau Bach Llanfaes
Ysgol Feithrin Rhydaman

Dosbarth Derbyn- Blwyddyn 2

Ysgol Tudweiliog
Ysgol Gynradd yr Eglwys yng Nghymru Henllys

Blwyddyn 3-6

Ysgol Gynradd Llangyfelach
Ysgol Bro Tawe



Yn y flwyddyn ysgol 2018/19, cymerodd 1396 o ysgolion cynradd/babanod a meithrinfeydd ran yng nghynlluniau brwsio dannedd dyddiol y Cynllun Gwên ar hyd a lled Cymru.

Rhoddyd farnais fflworid hefyd ar ddannedd 44,217 o blant sydd mewn meithrinfa neu yn yr ysgol, i roi amddiffyniad ychwanegol i'w dannedd rhag pydredd. Dosbarthwyd 188,709 o becynnau brwsio dannedd gartref ledled Cymru, er mwyn annog y plant i frwsio eu dannedd ddwywaith y dydd gartref hefyd.

Uned Gwybodaeth Iechyd Geneuol Cymru sy'n monitro'r Cynllun Gwên yn flynyddol.

Ymunwch â ni ar Twitter: [@CynllunGwen](#)
Edrychwch ar ein gwefan: www.cynllungwen.cymru