



Cyfnod
Allweddol

Atal Heintiau: Hylendid y Geg

Gwers 4: Hylendid y Geg

Mae myfyrwyr yn dysgu sut mae plac yn ffurfio a pham a sut y gall bwyd a diod llawn siwgr niweidio'ch dannedd.

Deilliannau Dysgu:

Bydd pob myfyriwr yn:

- Deall beth yw plac dannedd a sut mae'n ffurfio
- Deall canlyniadau pydredd dannedd
- Deall y gall cyfyngu ar fwydydd a diodydd llawn siwgr leihau pydredd dannedd
- Deall pwysigrwydd bwyta byrbrydau iachach

Cysylltiadau â'r Cwricwlwm

Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd/Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb

- Iechyd ac atal salwch

Gwyddoniaeth

- Gweithio'n wyddonol
- Pethau byw a'u cynefinoedd

Saesneg

- Darllen a deall
- Ysgrifennu



Gwers 4: Hylendid y Geg

Yr Adnoddau sydd eu Hangen

Gweithgaredd: Arbrawf Plisgyn Wy

Ar gyfer pob grŵp

- Plisg wyau – wedi cracio ac yna'u glanhau
- Cwpanau clir
- Cola sy'n cynnwys llawer o siwgr
- Llaeth hanner sgim neu ddŵr
- Sudd sy'n cynnwys llawer o siwgr
- Labeli ar gyfer cwpanau

Gweithgaredd Estyn:

Siart Brwsio Dannedd

Ar gyfer pob myfyriwr

- SW1 Siart Cynnydd Dannedd Iach e-Bug

Gweithgaredd Estyn:

Dewisiadau Bwyd Iach

I bob dosbarth

- TS1 Cwis Gwir/Anwir Iechyd y Geg

Ar gyfer pob myfyriwr

- SH1 Taflen Ffeithiau Dewisiadau Bwyd Iach
- SH2 Cardiau Gwir neu Anwir Hylendid y Geg
- SW2 Dewisiadau Bwyd Iach

Deunyddiau Ategol

- TS1 Cwis Gwir/Anwir Iechyd y Geg
- SH1 Taflen Ffeithiau Dewisiadau Bwyd Iach
- SH2 Cardiau Gwir neu Anwir Hylendid y Geg
- SW1 Siart Cynnydd Dannedd Iach e-Bug
- SW2 Dewisiadau Bwyd Iach

Gwaith Paratoi Ychwanegol

1. Rhwng 3 chwpan rhwng 3-4 myfyriwr a'u labelu â'r rhifau 1 i 3.
2. Rhannwch y plisgyn wy fel bod hanner plisgyn wy ym mhob cwpan



Gwers 4: Hylendid y Geg

Geiriau

Allweddol

Bacteria

Plac

Ceudod

Siwgr

Asid

Brwsio dannedd

Pydredd

Iechyd a

Diogelwch

Sicrhewch nad yw myfyrwyr yn yfed y cola, yn enwedig y rhai â diabetes. Ni ddylai myfyrwyr ag alergeddau neu anoddefiadau i wyau neu laeth gyffwrdd yn yr elfennau hyn.

Gweler gwefan e-Bug am weithgareddau amgen.

I gael gwybodaeth am arferion microbiolegol diogel yn yr ystafell ddosbarth edrychwch ar wefan CLEAPPS

www.cleapps.org.uk

Dolenni gwe

[e-bug.eu/eng/KS1/lesson/Hylendid Llafar](http://e-bug.eu/eng/KS1/lesson/HylendidLlafar)

Cyflwyniad

1. Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am eu dannedd; gofynnwch iddyn nhw eu disgrifio (maen nhw'n galed ac yn wyn ac yn sgleiniog). Gofynnwch i'r myfyrwyr pam maen nhw'n meddwl bod eu dannedd felly (fel eu bod nhw'n gryf ac yn gallu cnoi a brathu bwyd).
2. Rhowch ddarnau o blisgyn wy i'r myfyrwyr er mwyn iddynt eu harchwilio (yn ofalus). Gofynnwch iddyn nhw a ydyn nhw'n meddwl eu bod yn debyg i unrhyw rannau o'u corff? Dylai'r myfyrwyr allu adnabod eu bod yn debyg i'w dannedd. Dywedwch wrth y myfyrwyr fod dannedd wedi'u gwneud o haenau. Mae'r plisgyn wy yn debyg i'r haen galed ar ein dannedd a elwir yn enamel.
3. Eglurwch i'r myfyrwyr y gall germau o'r enw bacteria dyfu ar ddannedd drwy gydol y dydd i ffurfio sylwedd gludiog o'r enw plac a phan fyddwn ni'n bwyta bwydydd a diodydd llawn siwgr mae'r bacteria yn defnyddio'r siwgr i ymosod ar ein dannedd (yn enwedig yr haen enamel allanol galed).

Gweithgaredd

1. Eglurwch i'r myfyrwyr y byddwch yn defnyddio'r darnau o blisgyn wy i ddangos beth all siwgr ei wneud i'n dannedd.
2. Rhannwch y dosbarth yn grwpiau o 3-4 a rhowch 3 cwpan â labeli 1-3 iddyn nhw. Helpwch nhw gan roi hanner plisgyn wy ym mhob cwpan ac arllwys y tri diod rydych chi wedi'u dewis i'r gwpan.
 - a. Cola
 - b. Dŵr (neu laeth)
 - c. Sudd
3. I weld yr effeithiau, bydd angen i chi aros am ddiwrnod. Nawr, gofynnwch i'r myfyrwyr: Beth fydd yn digwydd i'r plisgyn wy os byddwch chi'n ei adael yn y ddiod am amser hir? Pa hylif fydd yn newid y plisgyn wy fwyaf? Pa hylif fydd yn newid y plisgyn wy leiaf? Gallwch gofnodi eu hawgrymiadau ar gyfer yfory.

Ar ôl diwrnod, bydd y myfyrwyr yn sylwi bod y plisgyn wy yn y cola wedi newid lliw ac wedi toddi'n rhannol, bod y plisgyn wy yn y dŵr (neu laeth) heb newid, a bod y plisgyn wy yn y sudd wedi toddi ychydig. Mae hyn yn dangos y gall bwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o siwgr niweidio'r enamel.

Trafodaeth

Y diwrnod wedyn, gofynnwch i'r myfyriwr edrych ar eu wyau. Pa newidiadau y gallan nhw eu gweld? Pam maen nhw'n meddwl bod hynny wedi digwydd?

Dywedwch wrth y myfyrwyr fod y siwgr yn y diodydd wedi niweidio'r plisgyn wy ac wedi gwneud iddo newid lliw – atgoffwch y myfyrwyr fod y plisgyn wy fel yr enamel ar eu dannedd, a gall llawer o siwgr achosi niwed i'w dannedd.

Gofynnwch i'r myfyrwyr beth ddylen nhw ei wneud i gadw eu dannedd yn iach? Dylai'r atebion gynnwys:

- Cael diodydd a bwydydd llawn siwgr yn llai aml a dim ond cael symiau bach ohonynt
- Brwsio eich dannedd ddwywaith y dydd (cyn mynd i'r ysgol a chyn mynd i'r gwely)
- Defnyddio past dannedd â fflworid ynddo
- Poeri nid rinsio
- Mynd i weld y deintydd yn rheolaidd

Gweithgaredd Estyn

Siart Brwsio Dannedd

Mae SW1 yn ffordd ddefnyddiol o annog y myfyrwyr i frwsio eu dannedd yn rheolaidd. Rhwch un ddalen i bob myfyriwr. Gofynnwch i'r myfyrwyr farcio neu dynnu llun bob tro maen nhw'n brwsio eu dannedd i gadw golwg ar ba mor aml maen nhw wedi brwsio eu dannedd yn ystod un wythnos ysgol. Gellir cwblhau hyn yn y dosbarth neu gartref.

Dewisiadau bwyd iach

Dechreuwch drwy atgoffa'r myfyrwyr sut mae'r siwgr yn y cola wedi effeithio ar y plisgyn wy. Mae bwyta gormod o siwgr yn ddrwg i chi a gall achosi pydredd dannedd. Mae tua hanner y siwgr rydyn ni'n ei fwyta yn dod o fyrbrydau nad ydynt yn iach a diodydd llawn siwgr. Dyna pam mae'n bwysig dewis byrbrydau iachach.

- Mae ffrwythau a llysiau yn ddewis da ar gyfer byrbrydau; gallwch eu bwyta ar eu pen eu hunain neu gyda dip iach.
- Mae ffrwythau sych yn cynnwys llawer o siwgr a dylid eu cadw at amser bwyd yn unig.

Gofynnwch i'r dosbarth beth yw eu hoff ffrwythau a llysiau i'w cael fel byrbrydau. Dywedwch wrth y myfyrwyr y gallant gyfnewid eu bwydydd nad ydynt yn iach (e.e. grawnfwydydd brecwast llawn siwgr) a diodydd (e.e. diodydd pefriog llawn siwgr, sudd ffrwythau a smwddis, sgwash llawn siwgr) am ddewisiadau eraill sy'n cynnwys llai o

siwgr fel iogwrt siwgr isel gyda ffrwythau, llaeth braster is, dŵr plaen, neu sgwash heb siwgr.

Nid oes angen i ni boeni am y siwgr mewn ffrwythau cyfan a llysiau a llaeth plaen ac iogwrt oherwydd nid yw hwn yn siwgr sydd wedi'i ychwanegu.

Pa ddewisiadau iach eraill y gallan nhw feddwl amdanynt? Rhwch Daflen Ffeithiau Dewisiadau Bwyd Iach SH1 i'r myfyrwyr i'w helpu i gwblhau SW2 a gofynnwch i'r myfyrwyr dynnu llun o'u hoff fwydydd iach ar SW2.

Ystyrir mai eitemau bwyd gyda'r labeli mwyaf gwyrdd yw'r dewisiadau iachaf a'r rhai mwyaf delfrydol.

Cwis Gwir/Anwir Iechyd y Geg

Rhannwch gopiâu o SH2 i grwpiau o 3 neu 4 myfyriwr. Gofynnwch i'r myfyrwyr dorri'r cardiau allan a'u dal i fyny i ateb y cwis Gwir neu Anwir sydd yn TS1. Mae'r atebion ar y ddalen.

Atgyfnerthu'r Hyn a Ddysgwyd

Ar ddiwedd y wers, gofynnwch y cwestiynau isod i'r dosbarth fel ymafer gwirio ffeithiau.

- Beth yw enw'r sylwedd gludiog sy'n cynnwys bacteria sy'n crynhoi ar ein dannedd?

Ateb: Plac

- Gorffennwch y frawddeg; Pan fyddwn yn bwyta bwydydd a diodydd llawn siwgr, mae hyn yn arwain at ymosodiad ar ein dannedd sy'n gallu arwain at?

Ateb: Pydredd dannedd

- Sawl gwaith y dydd ddylech chi frwsio eich dannedd gyda phast dannedd.

Ateb: O leiaf ddwywaith

- Ar ôl brwsio, a ddylech chi; a) poeri'r past dannedd a rinsio'ch ceg; b) poeri'r past dannedd a pheidio â rinsio'ch ceg?

Ateb: dylech boeri'r past dannedd ond peidio â rinsio'ch ceg (bydd hyn yn caniatáu i'r fflworid aros ar y dannedd am fwy o amser).



Bwyta'n Iach

Beth ydych chi'n ei gofio?

Ydy'r rhain yn Wir neu'n Anwir?

Dylech fwyta ffrwythau
sych amser bwyd nid
fel byrbryd

Gwir

Mae bisgedi siocled yn
fyrbryd iachach nag
iogwrt plaen a ffrwythau

Anwir

Mae bisgedi yn cynnwys
llawer o siwgr wedi'i
ychwanegu

Mae llaeth braster is yn
ddiod iachach
na diod chwaraeon

Gwir

Gall diod chwaraeon
gynnwys llawer o siwgr.
Mae dŵr neu laeth braster

Gall bwyta gormod o
siwgr achosi pydredd
dannedd

Gwir



Taflen Ffeithiau Dewisiadau Bwyd Iach

Brecwast



Cola sy'n cynnwys llawer o siwgr

br as siwgr hale n



Grawnfwyd bisgedi gwenith

br ast siwgr hale n



Uwd

br ast siwgr hale n



Jam ar dost

br ast siwgr hale n

Diod



Sgwash heb siwgr a dŵr

br ast siwgr hale n



Llaeth siocled

br ast siwgr hale n



Sudd oren

br ast siwgr hale n



Cola sy'n cynnwys llawer o siwgr

br ast siwgr hale n

Byrbryd



Bar siocled

br as siwgr hale n



Torth frag

br ast siwgr hale n



logwrt heb llawer o siwgr

br ast siwgr hale n



logwrt cyffredin

br ast siwgr hale n

SH2 Cardiau Gwir neu Anwir Hylendid y Geg

Anwir

Anwir

Anwir

Gwir

Gwir

Gwir



Siart Brwsio

LLUN	MAWRTH	MERCHER	IAU	GWENER
------	--------	---------	-----	--------

Dannedd

Fe wnes i lanhau fy nannedd yn y bore

Enw

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Dosbar

Fe wnes i lanhau fy nannedd cyn mynd i'r gwely

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Ychwanegwch

lun neu seren

bob tro y

hvdhwch vn

Fe wnes i lanhau fy nannedd am 2 funud

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



Pa frecwast, diod a byrbryd fydddech chi'n ei yfed i gadw'ch dannedd yn iach?

Ysgrifennwch
eich dewis

Tynnwch lun o'ch
dewis

Diod

--	--

Brecwast

--	--

Byrbryd

--	--

Llyfryn Atebion e-Bug Cyfnod Allweddol Un i Athrawon

Gwers Un: Micro-organebau Cyflwyniad

SW1 Cardiau Cywir neu Anghywir

- Enw arall ar fygiau a germau yw microb
Ateb: Cywir
- Gallwch weld y rhan fwyaf o ficrobau gyda'r llygad noeth
Ateb: Anghywir
- Ffyrsgau sy'n achosi'r rhan fwyaf o anwydau
Ateb: Cywir
- Mae microbau bob amser yn ein gwneud ni'n sâl
Ateb: Anghywir
- Mae bacteria'n cael ei ddefnyddio i wneud iogwrt
Ateb: Cywir
- Os byddwch yn mynd yn sâl oherwydd microb, haint yw'r enw ar hyn
Ateb: Cywir
- Nid yw'r rhan fwyaf o ficrobau yn effeithio arnom ni mewn unrhyw ffordd
Ateb: Cywir
- Dim ond ar bethau sy'n fudr y byddwch chi'n dod o hyd i ficrobau, fel y toiled
Ateb: Anghywir

SW3 Taflen Waith Llenwi'r Bylchau Miri Microbau

- Microbau
- Ffyrsgau
- Ffyrsgau
- Bacteria
- Ym mhobman

Gwers Tri: Sut mae Heintiau'n Lledaenu: Hylendid Anadlol

SW1 - Chwilair Tisian Trafferthus



Chwilair Tisian Trafferthus

Allwch chi ddod o hyd i'r holl eiriau'n ymwneud â tisian yn y chwilair isod? Cofiwch y gall y geiriau fod yn llorweddol (ar draws), yn fertigol (i lawr) neu'n groeslinol (o'r gornel chwith uchaf i'r gornel dde isaf).

G	E	R	M	S	N	Y	Y	K	O
M	C	O	L	D	Y	Z	W	T	S
B	N	O	H	C	D	E	I	W	P
A	P	I	G	S	U	B	U	G	S
C	B	Z	Y	C	N	C	O	K	S
T	F	L	U	P	M	O	Y	A	N
E	B	V	K	A	S	D	T	T	E
R	F	C	O	U	G	H	S	B	E
I	I	W	F	R	S	V	H	B	Z
A	V	I	R	U	S	B	C	D	E

Llysnafedd, Bygiau, Firws, Peswch, Annwyd, Tisian, Ffliw,
Bacteria, Germau

SW2 Taflen Waith Llenwi'r Blychau Tisian Trafferthus

- Dylech disian i hances neu blyg y penelin
- Taflwch y tywel papur i'r bin
- Agorwch y tap i redeg y dŵr
- Rhowch y sebon ar eich dwylo
- Rhwbiwch eich dwylo gyda'i gilydd
- Risniwch eich dwylo gyda dŵr
- Caewch y tapiau

Gwers Pedwar: Atal Heintiau: Hylendid y Geg

SH2 Cwis Gwir/Anwir Iechyd y Geg

- Dylech fwyta ffrwythau sych amser bwyd ac nid fel byrbryd - Gwir; mae ffrwythau sych yn cynnwys llawer o siwgr naturiol
- Mae bisgedi siocled yn fyrbryd iachach nag iogwrt plaen a ffrwythau - Anwir; mae bisgedi yn cynnwys llawer o siwgr wedi'i ychwanegu
- Mae llaeth braster is yn ddiod iachach na diod chwaraeon – Gwir; gall diodydd chwaraeon gynnwys llawer o siwgr. Mae dŵr neu laeth braster is yn ddewisiadau gwell

Gall bwyta gormod o siwgr achosi pydredd dannedd – Gwir; mae bacteria ar ein dannedd yn bwydo ar y siwgr sy'n creu asid ac yn hydoddi ein da