



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



Y RHWYDWAITH  
YMCHWIL IECHYD  
MEWN YSGOLION

THE SCHOOL  
HEALTH RESEARCH  
NETWORK

# Fepio a Smygu ymhlith Dysgwyr ym Mlwyddyn 7 i 11 yng Nghymru

**Dadansoddiad o Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW)  
mewn Ysgolion Uwchradd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd  
mewn Ysgolion (SHRN), 2023**

Awduron:

Chris Emmerson, Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mary-Ann McKibben, Ymgynghorydd Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Rebecca Hughes, Dadansoddwr Gwybodaeth, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Dr Julie Bishop, Cyfarwyddwr Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru

Mae'r ddogfen yma ar gael yn Saesneg/This document is available in English



## Cynnwys

1. Crynodeb gweithredol .....	3
Cyd-destun.....	3
Canfyddiadau allweddol .....	3
2. Cyflwyniad.....	5
3. Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr mewn Ysgolion Uwchradd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) .....	6
4. Fepio ymhlith dysgwyr blwyddyn 7 i 11 yng Nghymru.....	6
4.1. Y rhai sy'n fepio'n rheolaidd .....	6
4.2. 'Defnyddio fêps erioed' .....	7
5. Smygu ymhlith dysgwyr blwyddyn 7 i 11 yng Nghymru .....	8
5.1. Smygu a fepio .....	9
6. Casgliad .....	11
Cydnabyddiaeth .....	12
Atodiad 1: Tablau data .....	13
Atodiad 2: Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) .....	17
Cyfeiriadau.....	18



## 1. Crynodeb gweithredol

### Cyd-destun

- Mae cyfran y bobl ifanc sy'n fepio wedi cynyddu'n sylweddol yng Nghymru ac ar draws Prydain Fawr yn ystod y blynyddoedd diwethaf, er gwaethaf y ffaith ei bod wedi bod yn anghyfreithlon gwerthu fêp i unrhyw un o dan 18 oed ers 2015
- Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod argaeledd dyfeisiau untro a'r ffyrdd y mae fêps yn cael eu marchnata wedi cyfrannu'n gryf at eu hapêl ymhlith y grŵp hwn.
- Cyhoeddwyd nifer o ddarnau o ddeddfwriaeth i fynd i'r afael â'r cynnydd mewn fepio ymhlith pobl ifanc, gan gynnwys gwahardd gwerthu cynhyrchion tybaco i unrhyw un a anwyd ar ôl 1 Ionawr 2009, gwahardd gwerthu fêps untro a chyfyngu ar farchnata fêps mewn ffyrdd sy'n debygol o apelio at blant a phobl ifanc. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu'n gryf y byddai'r dulliau hyn yn lleihau nifer y bobl ifanc yng Nghymru sy'n dechrau smygu a fepio
- Mae'r data a gyflwynir yn seiliedig ar 129,761 o ddysgwyr o flwyddyn 7 i 11 o 201 o ysgolion yng Nghymru a ymatebodd i'r arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) a weinyddwyd rhwng mis Medi a mis Rhagfyr 2023

### Canfyddiadau allweddol

- Mae cyfran y dysgwyr ym mlynyddoedd 7 i 11 yng Nghymru a nododd eu bod yn fepio o leiaf unwaith yr wythnos bellach yn 7%, sef cynnydd o gymharu â 2021, pan oedd yn 5.4% a 2019 pan oedd yn 2.7%
- Mae cynnydd mewn fepio ers 2021 wedi bod yn arbennig o nodedig ymhlith merched, dysgwyr blwyddyn 11 a'r rhai nad ydynt yn smygu, ond cynyddodd fepio wythnosol rhwng 2021 a 2023 ym mhob grŵp blwyddyn ac eithrio blwyddyn 7
- Mae merched (8.6%) yn fwy tebygol o fepio'n rheolaidd na bechgyn (5.1%). Mae'r rhai ym mlwyddyn 11 (15.9%) yn fwy tebygol o fepio na'r rhai mewn grwpiau blwyddyn iau
- Mae mwy na chwarter (25.7%) o'r holl ddysgwyr ym mlwyddyn 7 i 11 wedi rhoi cynnig ar fêp, sef cynnydd o gymharu â'r 20.5% a welwyd yn 2021. Ymhlith dysgwyr blwyddyn 11 roedd y ffigur yn 45.4%
- Dim ond 2.7% o ddysgwyr ym mlynyddoedd 7-11 sy'n smygu'n rheolaidd erbyn hyn. Mae mwyafrif y rhain hefyd yn fepio



- Mae cyfran y dysgwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 sy'n fepio yn unig yn 5.2%, sy'n uwch na'r 3.5% a welwyd yn 2021. Mae cyfran y dysgwyr sy'n smygu yn unig a'r gyfran sy'n smygu ac yn fepio'n rheolaidd ill dau wedi gostwng ers 2021
- Ar hyn o bryd, mae'r defnydd o nicotin drwy smygu neu fepio o leiaf unwaith yr wythnos yn 8% ymhlith dysgwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11. Mae'r gyfran hon wedi codi ar bob arolwg ers 2019 pan oedd yn 5.4%
- Mae'r data'n darparu tystiolaeth glir bod cyfran gynyddol o ddysgwyr nad ydynt erioed wedi smygu'n rheolaidd ac na fyddent byth yn smygu'n rheolaidd yn fepio'n rheolaidd

## 2. Cyflwyniad

Mae fepio yn llawer llai niweidiol na smygu, ond nid yw heb risgiau<sup>1-3</sup>. Er bod fêps wedi bod ar gael yn y DU ers dros ddegawd, mae cynnydd mewn fepio ymhlith plant a phobl ifanc wedi cyflymu'n gyflym dros y blynyddoedd diwethaf, yn enwedig ers 2021<sup>4</sup>. Er ei bod wedi bod yn anghyfreithlon yn y DU i werthu fêps sy'n cynnwys nicotin i unrhyw un o dan 18 oed ers 2015, mae tystiolaeth o Gymru<sup>5,6</sup> wedi dangos yn gyson bod lleiafrif o blant a phobl ifanc yn fepio'n rheolaidd, canfyddiad sy'n gyson â data o wledydd eraill y DU<sup>7-9</sup>.

Mae athrawon, gweithwyr ieuencid a gweithwyr proffesiynol eraill wedi codi pryderon bod cyfran y plant yng Nghymru sy'n fepio'n rheolaidd yn cynyddu'n gyflym, ac mae'n gysylltiedig â nifer cynyddol o ddysgwyr sy'n dioddef dibyniaeth ar nicotin<sup>6</sup>. Mae mabwysiadu fêps untro yn gyflym o 2021 ymlaen fel y ddyfais o ddewis<sup>9</sup> a'r cynnydd cyflym mewn cyffredinrwydd fepio ymhlith grwpiau oedran oedolion ifanc<sup>10</sup>, yn enwedig y rhai nad ydynt erioed wedi smygu<sup>11</sup>, hefyd wedi awgrymu bod fepio'n cynyddu ymhlith y grŵp hwn.

Mae deddfwriaeth wedi cael ei chynnig i wahardd gwerthu cynhyrchion tybaco i bawb a anwyd ar neu ar ôl 1 Ionawr 2009. Er bod gwerthu cynhyrchion tybaco i'r rhai o dan 18 oed eisoes yn anghyfreithlon yn y DU, mae'r deddfwriaeth hon yn debygol o gryfhau'r system bresennol, a helpu i leihau smygu ymhellach ymhlith plant a phobl ifanc. Mae deddfwriaeth arfaethedig i fynd i'r afael â marchnata fêps yn adlewyrchu mesurau a roddwyd ar waith mewn perthynas â marchnata a gwerthu tybaco sydd wedi bod yn effeithiol iawn o ran lleihau nifer y plant a'r bobl ifanc sy'n dechrau smygu<sup>12</sup>.

Mewn ymateb i'r pryderon hyn, mae Llywodraeth Cymru a llywodraethau gwledydd eraill y DU wedi cyhoeddi cynlluniau i wahardd fêps untro (na ellir eu hailenwi, na ellir eu hailwefru)<sup>13</sup> ac mae llywodraeth y DU wedi nodi y bydd y cyflwyno deddfwriaeth i gyfyngu ar werthu a marchnata fêps<sup>14</sup>. Mae'r Grŵp Ymateb i Ddigwyddiad cenedlaethol a gafodd ei gynnull gan Iechyd Cyhoeddus Cymru hefyd wedi nodi arfer gorau i gefnogi plant a phobl ifanc sy'n fepio ac y mae angen cymorth arnynt i roi'r gorau iddi<sup>6</sup>.

Mae data cadarn ar y defnydd o fêps gan blant a phobl ifanc yng Nghymru yn hanfodol ar gyfer datblygu a gweithredu polisïau a gwasanaethau effeithiol i ddiwallu anghenion y boblogaeth hon. Mae'r adroddiad hwn yn crynhoi data a gasglwyd rhwng mis Medi a mis Rhagfyr 2023 gan Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) mewn Ysgolion Uwchradd. Mae Arolwg SHW yn darparu'r data mwyaf cyfredol a dibynadwy ar ymddygiad iechyd, gan gynnwys smygu a fepio, ymhlith dysgwyr ym blynyddoedd 7 i 11 (11 i 16 oed) yng Nghymru.



### 3. Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr mewn Ysgolion Uwchradd y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)

Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) yn bartneriaeth ymchwil-polisi-ymarfer rhwng Prifysgol Caerdydd, Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru. Mae SHRN yn gweinyddu'r Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) mewn Ysgolion Uwchradd i ddysgwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 yng Nghymru bob dwy flynedd. Gofynnwyd cwestiynau ar fêps (e-sigaréts) ers 2019. Cafodd Arolwg SHW 2023 ei weinyddu rhwng mis Medi a mis Rhagfyr 2023 ac mae'n cynnwys ymatebion gan 129,761 o ddysgwyr Blwyddyn 7 i 11 o 201 o ysgolion yng Nghymru.

*Darperir manylion am yr arolwg, gan gynnwys y ffrâm sampl a'r mesurau, yn Atodiad 2.*

### 4. Fepio ymhlith dysgwyr blwyddyn 7 i 11 yng Nghymru

#### 4.1. Y rhai sy'n fepio'n rheolaidd

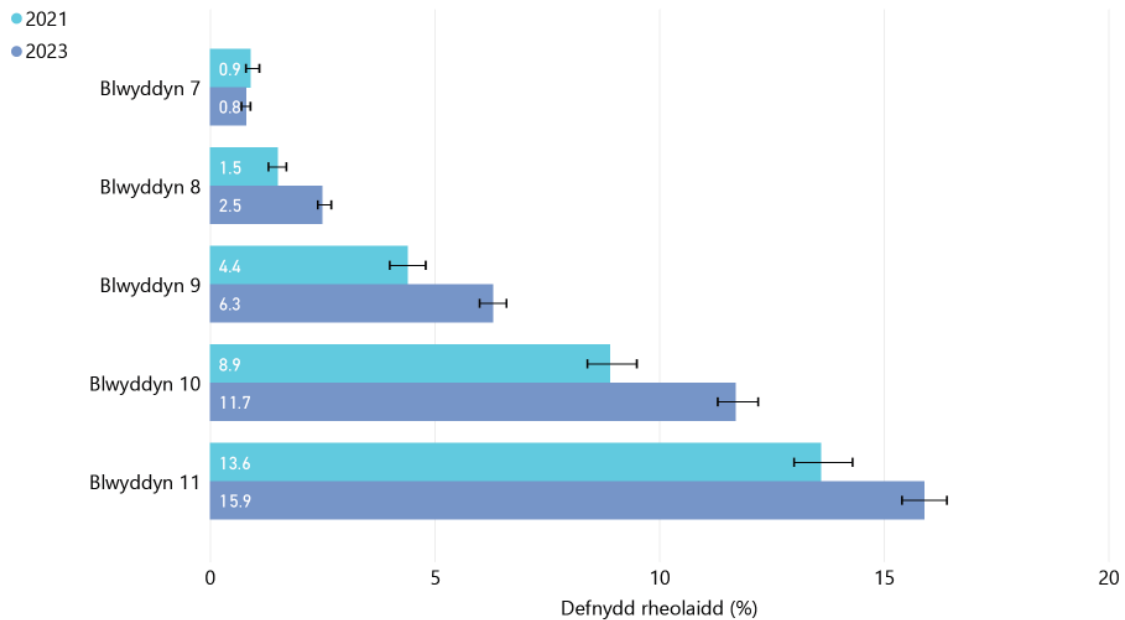
Yn arolwg SHW 2023, nododd 7% o ddysgwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 yng Nghymru eu bod yn fepio o leiaf unwaith yr wythnos.

Roedd merched (8.6%) yn fwy tebygol o nodi eu bod yn fepio o leiaf unwaith yr wythnos na bechgyn (5.1%). Mae hyn yn adlewyrchu patrymau a welwyd mewn blynyddoedd blaenorol a'u cofnodi mewn arolygon eraill yn y DU.

Fel mewn blynyddoedd blaenorol, mae'r tebygolrwydd o fepio'n rheolaidd yn cynyddu gydag oedran. Er mai dim ond 0.8% o ddysgwyr ym mlwyddyn 7 a 2.5% ym mlwyddyn 8 a nododd eu bod yn fepio'n rheolaidd, ceir cynnydd sylweddol mewn blynyddoedd diweddarach, gyda 15.9% o ddysgwyr ym mlwyddyn 11 yn nodi eu bod yn fepio o leiaf unwaith yr wythnos.

Mae'r ffigurau hyn yn gynnydd nodedig o gymharu â'r rhai a nodwyd gan ymatebwyr Arolwg SHW yn 2021, pan nododd 5.4% eu bod yn fepio o leiaf unwaith yr wythnos. Gwelwyd y cynnydd absoliwt mwyaf ymhlith myfyrwyr blwyddyn 10, gyda'r gyfran sy'n fepio yn cynyddu 2.8 pwynt canran o 8.9% yn 2021 i 10.7% yn 2023.

Dangosir ffigurau ar gyfer fepio rheolaidd yn ôl grŵp blwyddyn yn 2021 a 2023 yn Ffigur 1. Mae Tabl 1 i **Error! Reference source not found.** yn Atodiad 1 yn dangos ffigurau manwl ar gyfer y defnydd rheolaidd o fêps yn ôl rhywedd a grŵp blwyddyn, gan gynnwys cyfyngau hyder.

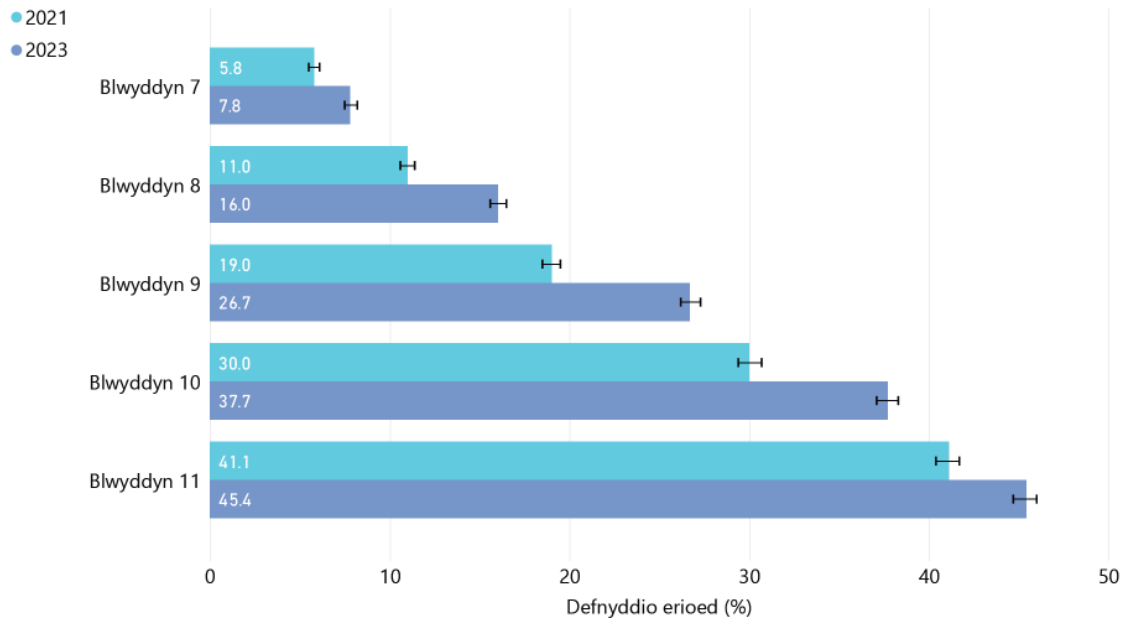


*Ffigur 1: Defnydd rheolaidd (o leiaf unwaith yr wythnos) o fêps, yn ôl grŵp blwyddyn, blynyddoedd 7 i 11, gan gynnwys cyfyngau hyder o 95%, 2021 a 2023. Ffynhonnell: Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)*

#### 4.2. 'Defnyddio fêps erioed'

Nododd ychydig dros chwarter (25.7%) o'r holl ymatebwyr i'r Arolwg SHW ym mlynyddoedd 7 i 11 eu bod wedi rhoi cynnig ar fêp erioed ('wedi defnyddio erioed'). Fel gyda defnydd rheolaidd, roedd merched (28.5%) yn fwy tebygol o nodi defnyddio fêp erioed na bechgyn (22.6%). Roedd defnyddio erioed hefyd yn gysylltiedig ag oedran, gyda 7.8% o ddysgwyr ym mlwyddyn 7 yn nodi eu bod wedi defnyddio fêp erioed o gymharu â 45.4% ym Mlwyddyn 11.

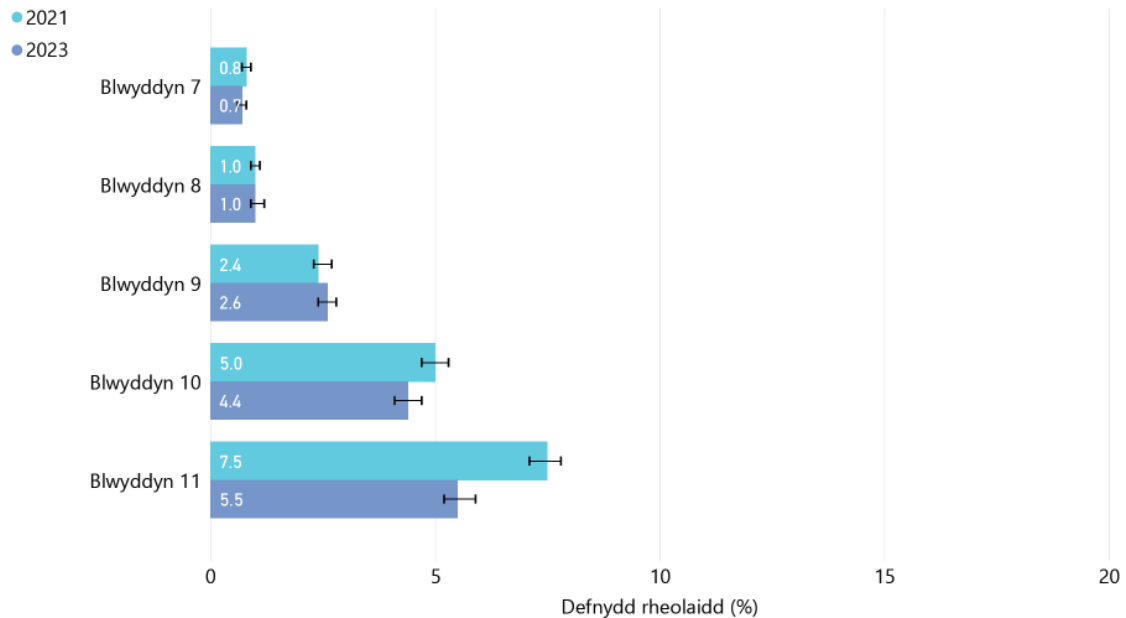
Roedd cyfran y dysgwyr ym mlynyddoedd 7 i 11 a nododd eu bod wedi rhoi cynnig ar fêp erioed yn 20.5% yn 2021. Roedd y cynnydd cymharol mwyaf yng nghyfran y dysgwyr a oedd wedi rhoi cynnig ar fepio erioed o gymharu â 2021 i'w weld ymhlith grwpiau blwyddyn iau, gydag 16% o fyfyrwyr blwyddyn 8 yn nodi eu bod wedi rhoi cynnig ar fepio erioed yn 2023 o gymharu ag 11% yn 2021, a 26.7% o fyfyrwyr blwyddyn 9 yn 2023 yn nodi 'defnyddio erioed' o gymharu â 19% yn 2021. Dangosir ffigurau ar gyfer 'defnyddio erioed' yn ôl grŵp blwyddyn yn 2021 a 2023 yn Ffigur 2. Mae Tabl 1 i **Error! Reference source not found.** yn Atodiad 1 yn dangos ffigurau manwl ar gyfer 'defnyddio fêps erioed' yn ôl rhywedd a grŵp blwyddyn, gan gynnwys cyfyngau hyder.



*Ffigur 2: Defnyddio fêp erioed, yn ôl grŵp blwyddyn, blynyddoedd 7 i 11, gan gynnwys cyfyngau hyder o 95%, 2021 a 2023. Ffynhonnell: Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)*

## 5. Smygu ymhlith dysgwyr blwyddyn 7 i 11 yng Nghymru

Mae plant a phobl ifanc bellach yn llawer mwy tebygol o nodi eu bod yn fepio'n rheolaidd yn hytrach na smygu'n rheolaidd. Yn Arolwg SHW 2023, nododd 2.7% o ddysgwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 eu bod yn smygu o leiaf unwaith yr wythnos. Mae patrymau defnyddio yn ôl rhywedd hefyd yn wahanol, gyda bechgyn (2.7%) yn fwy tebygol o nodi eu bod yn smygu'n rheolaidd na merched (2.2%). Fel gyda fepio, cynyddodd cyfran y dysgwyr a nododd eu bod yn smygu'n rheolaidd gydag oedran, ond roedd llawer llai o smygyr na'r rhai sy'n fepio mewn grwpiau blwyddyn hŷn, gyda 5.5% o ddysgwyr ym Mlwyddyn 11 yn nodi eu bod yn smygu'n rheolaidd. Dangosir smygu rheolaidd yn ôl grŵp blwyddyn yn 2021 a 2023 yn Ffigur 3.



*Ffigur 3: Smygu rheolaidd (o leiaf unwaith yr wythnos), yn ôl grŵp blwyddyn, blynyddoedd 7 i 11, gan gynnwys cyfyngau hyder o 95%, 2021 a 2023. Ffynhonnell: Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)*

Nodwyd 'defnyddio tybaco erioed' gan 8.2% o'r ymatebwyr i Arolwg SHW ar draws yr holl flynyddoedd, gyda'r rhai ym mlwyddyn 11 (18.7%) yn fwyaf tebygol o nodi eu bod wedi rhoi cynnig ar dybaco erioed. Roedd y rhai a nododd nad oedd 'merch' na 'bachgen' yn disgrifio eu rhywedd yn fwy tebygol o nodi eu bod yn fepio (18.5%) ac yn smygu (17.4%).

Mae cyfran y dysgwyr ym mlynyddoedd 7 i 11 sy'n nodi eu bod yn smygu'n rheolaidd yn 2023 (2.7%) wedi gostwng ers 2021, pan oedd yn 3.1%. Cafodd y gostyngiad hwn a gofnodwyd ei ysgogi gan ostyngiad yng nghyfran y myfyrwyr Blwyddyn 11 sy'n smygu o gymharu â'r 7.5% a gofnodwyd yn 2021.

Mae Tabl 5 i Tabl 8 yn Atodiad 1 yn dangos ffigurau manwl ar gyfer y defnydd o dybaco yn ôl rhywedd a grŵp blwyddyn, gan gynnwys cyfyngau hyder.

### 5.1. Smygu a fepio

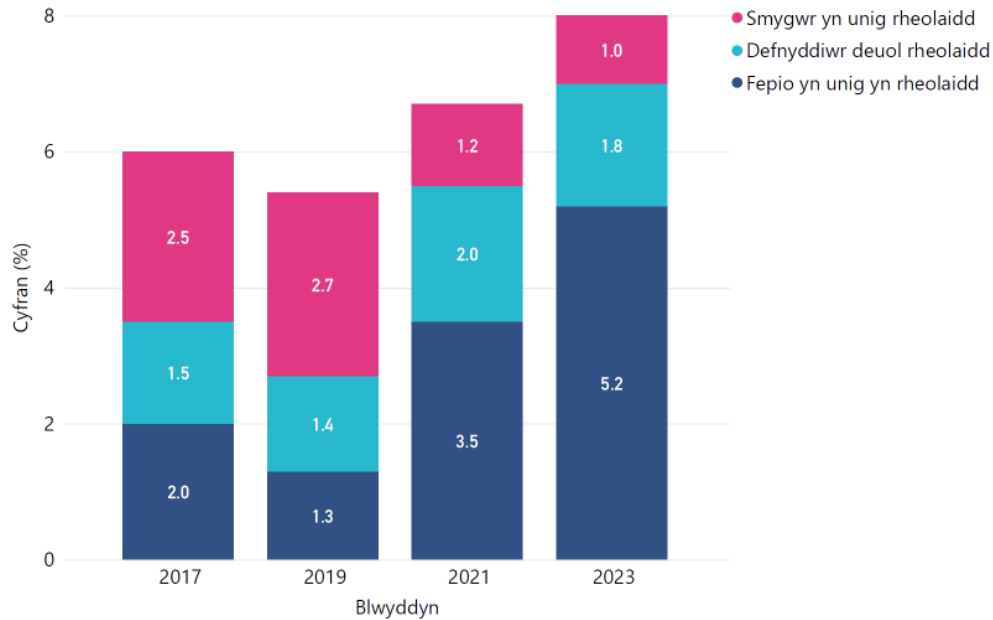
Mae data blaenorol o'r Arolwg SHW wedi dangos nifer sylweddol o ddysgwyr yn y grwpiau blwyddyn hyn sy'n smygu ac yn fepio'n rheolaidd<sup>6</sup>. Mae cyfran y rhai nad ydynt yn smygu sy'n fepio'n rheolaidd wedi cynyddu'n sylweddol dros amser, o 1.2% yn 2019 i 4.9% yn 2023. Gan nad yw mwyafrif y dysgwyr yn y grwpiau blwyddyn hyn yn smygu, mae nifer y rhai nad ydynt yn smygu sy'n fepio yn fwy na nifer y smygwyr sy'n fepio. Mae Tabl 9 yn Atodiad 1 yn dangos cyfran y dysgwyr ym mlynyddoedd 7 i



11 sy'n fepio yn ôl statws smygu ar gyfer y blynyddoedd 2019, 2021 a 2023, gan gynnwys cyfyngau hyder.

Yn 2019, roedd mwyafrif y dysgwyr a oedd yn fepio hefyd yn smygu'n rheolaidd, a'r un gyfran a oedd dim ond yn smygu (2.7%) ag a oedd yn fepio. Yn 2023 mae'r darlun yn wahanol, gyda'r rhai sydd dim ond yn fepio yn cyfrif am y grŵp mwyaf ymhlith dysgwyr sy'n smygu a/neu'n fepio. Ymddengys fod newid pendant wedi digwydd rhwng 2019 a 2021, gyda chyfran y rhai sydd dim ond yn smygu yn gostwng (2.7% yn 2019 i 1.2% yn 2021). Cynyddodd cyfran y defnyddwyr deuol yn yr un cyfnod, o 1.4% yn 2019 i 2% yn 2021 ond cynyddodd cyfran y rhai sydd dim ond yn fepio yn gyflymach o 1.3% yn 2019 i 5% yn 2021. Er nad yw'r data yn ein galluogi i ddilyn unigolion dros amser, mae hyn yn awgrymu (1) efallai fod rhai smygwyr wedi dechrau fepio yn ogystal â smygu (2) efallai fod rhai smygwyr wedi symud i fepio yn lle smygu (3) grŵp penodol o'r rhai nad oeddent erioed wedi smygu wedi dechrau fepio. Rhwng 2021 a 2023 roedd cyfran y rhai oedd dim ond yn smygu a defnyddwyr deuol wedi gostwng ychydig, gyda chyfran y rhai sydd dim ond yn fepio'n cynyddu'n gyflymach o lawer, o 3.5% yn 2021 i 5.2% yn 2023. Mae hyn yn awgrymu efallai fod newidiadau mewn ymddygiad smygu a dechrau smygu yn dilyn argaeledd a phoblogrwydd cynyddol fêps yn y grwpiau oedran hyn wedi sefydlogi, wrth i nifer y rhai nad oeddent wedi smygu erioed (na fyddent wedi smygu) sy'n fepio yn cynyddu'n gyson. Mae angen rhagor o ddata i gadarnhau'r tueddiadau hyn.

Roedd cyfran y dysgwyr ym mlynyddoedd 7-11 sy'n defnyddio nicotin o dybaco neu fepio yn 8% yn 2023, sef cynnydd o gymharu â 2021, pan oedd yn 6.7% a 2019 pan oedd yn 5.4%. Dangosir cyfrannau'r dysgwyr sydd dim ond yn fepio, dim ond yn smygu ac sy'n ddefnyddwyr deuol yn Ffigur 4.



*Ffigur 4: Defnydd rheolaidd (o leiaf unwaith yr wythnos) o (1) dim ond fêps (2) dim ond tybaco (3) defnyddwyr deuol, blynyddoedd 7 i 11, 2017-23. Ffynhonnell: Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN). Nodwch efallai na fydd y cyfrannau yn y ffigur hwn yn cyfateb i'r cyfrannau a gyflwynir mewn ffigurau eraill oherwydd talgrynnu*

## 6. Casgliad

Mae'r dadansoddiad cychwynnol hwn o ddata o Arolwg SHW SHRN 2023 yn awgrymu bod fepio rheolaidd wedi codi ymhlith dysgwyr ym mlynyddoedd 8 i 11 ar draws Cymru ers 2021, yn enwedig ymhlith merched, dysgwyr blwyddyn 11 a'r rhai nad ydynt yn smygu. Mae cyfran y dysgwyr sydd wedi rhoi cynnig ar fêp erioed wedi cynyddu o fewn pob grŵp blwyddyn o flynyddoedd 7 i 11 rhwng 2021 a 2023. Mae gostyngiadau mewn smygu yn cael eu hysgogi gan newidiadau ymhlith dysgwyr ym Mlynyddoedd 10 ac 11. Yn gyffredinol, mae'r defnydd o nicotin yn cynyddu ac mae hyn yn cael ei ysgogi gan gynnydd mewn fepio ymhlith y rhai nad ydynt wedi smygu erioed. Mae deddfwriaeth sy'n mynd i'r afael â'r oedran y gellir gwerthu tybaco, a pheycynnu ac arddangos cynhyrchion fepio yn debygol o leihau'r cyfraddau smygu a fepio ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru.

## Cydnabyddiaeth

Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) yn bartneriaeth rhwng Prifysgol Caerdydd, Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, a ariennir gan Lywodraeth Cymru. Safbwyntiau'r awdur(on) yw'r rhai a fynegir yma ac nid o reidrwydd safbwyntiau'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) na Phrifysgol Caerdydd. Hoffai'r awduron ddiolch i'r aelodau canlynol o dîm SHRN ym Mhrifysgol Caerdydd am eu cyfraniadau at y datganiad hwn: Dr Nicholas Page, Dr Max Ashton, a Maria Boffey.

## Atodiad 1: Tablau data

Tabl 1: Defnyddio erioed a defnydd rheolaidd o fêps, blynyddoedd 7 i 11, yn ôl rhywedd, gan gynnwys cyfyngau hyder 95% a meintiau sampl, 2023. Ffynhonnell: Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)

	Cyfanswm (Cymru Gyfan)	Bachgen	Merch	Nid yw'r naill air na'r llall yn fy nisgrifio
<b>Defnyddio erioed</b>	25.7% [25.5-26.0%] n=118,485	22.6% [22.2-22.9%] n=58,650	28.5% [28.1-28.9%] n=57,132	39.3% [37.0-41.7%] n=1,668
<b>Defnydd rheolaidd*</b>	7.0% [6.9-7.1%] n=116,859	5.1% [5.0-5.3%] n=58,015	8.6% [8.4-8.9%] n=56,107	16.3% [14.6-18.2%] n=1,634
*O leiaf unwaith yr wythnos				

Tabl 2: Defnyddio erioed a defnydd rheolaidd o fêps, blynyddoedd 7 i 11, yn ôl rhywedd, gan gynnwys cyfyngau hyder 95% a meintiau sampl, 2021. Ffynhonnell: Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)

	Cyfanswm (Cymru Gyfan)	Bachgen	Merch	Nid yw'r naill air na'r llall yn fy nisgrifio
<b>Defnyddio erioed</b>	20.5% [20.2-20.7%] n=112,276	18.8% [18.5-19.1%] n=55,056	21.8% [21.5-22.2%] n=52,234	27.5% [26.0-29.1%] n=3,324
<b>Defnydd rheolaidd*</b>	5.4% [5.3-5.6%], n=55,334	4.1% [3.9-4.4%], n=27,432	6.7% [6.4-7.0%] n=25,468	8.0% [6.8-9.4%] n=1,622
*O leiaf unwaith yr wythnos Noder mai dim ond i hanner cyfanswm y sampl y gofynnwyd cwestiynau ar ddefnydd rheolaidd o fêps yn 2021				

Tabl 3: Defnyddio erioed a defnydd rheolaidd o fêps, blynyddoedd 7 i 11, yn ôl grŵp blwyddyn, gan gynnwys cyfyngau hyder 95% a meintiau sampl, 2023. Ffynhonnell: Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)

	Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11
<b>Defnyddio erioed</b>	7.8% [7.5-8.2%] n=25,665	16.0% [15.6-16.5%] n=25,094	26.7% [26.2-27.3%] n=24,512	37.7% [37.1-38.3%] n=22,288	45.4% [44.7-46.0%] n=20,926
<b>Defnydd rheolaidd*</b>	0.8% [0.7-0.9%] n=25,551	2.5% [2.4-2.7%] n=24,841	6.3% [6.0-6.6%] n=24,137	11.7% [11.3-12.2%] n=21,858	15.9% [15.4-16.4%] n=20,472
*O leiaf unwaith yr wythnos					

gan gynnwys cyfyngau hyder 95% a meintiau sampl, 2021. Ffynhonnell: Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)

	Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11
<b>Defnyddio erioed</b>	5.8% [5.5-6.1%] n=23,863	11.0% [10.6-11.4%] n=23,564	19.0% [18.5-19.5%] n=23,752	30.0% [29.4-30.7%] n=21,594	41.1% [40.4-41.7%] n=19,503
<b>Defnydd rheolaidd*</b>	0.9% [0.8-1.1%] n=11,877	1.5% [1.3-1.7%] n=11,812	4.4% [4.0-4.8%] n=11,762	8.9% [8.4-9.5%] n=10,478	13.6% [13.0-14.3%] n=9,405

\*O leiaf unwaith yr wythnos  
Noder mai dim ond i hanner cyfanswm y sampl y gofynnwyd cwestiynau ar ddefnydd rheolaidd o fêps yn 2021

Tabl 4; Smygwyr rheolaidd yn unig, y rhai sy'n fepio yn unig a defnyddwyr deuol, blynyddoedd 7 i 11, gan gynnwys cyfyngau hyder 95% a meintiau sampl, 2017-23. Ffynhonnell: Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)

	2017 (n=96,160)	2019 (n=108,052)	2021 (n=54,780)**	2023 (n=115,609)
<b>Smygwr yn unig rheolaidd*</b>	2.5% [2.4-2.6%]	2.7% [2.6-2.8%]	1.2% [1.1-1.3%]	1.0% [0.9-1.1%]
<b>Fepio yn unig yn rheolaidd*</b>	2.0% [2.0-2.1%]	1.3% [1.3-1.4%]	3.5% [3.3-3.6%]	5.2% [5.1-5.4%]
<b>Defnyddiwr deuol rheolaidd*</b>	1.5% [1.4-1.5%]	1.4% [1.3-1.5%]	2.0% [1.9-2.1%]	1.8% [1.8-1.9%]
<b>Annefnyddwyr</b>	94.0% [93.8-94.1%]	94.6% [94.5-94.7%]	93.3% [93.1-93.5%]	91.9% [91.8-92.1%]

\*O leiaf unwaith yr wythnos  
\*\*Noder mai dim ond i hanner cyfanswm y sampl y gofynnwyd cwestiynau ar ddefnydd rheolaidd o fêps yn 2021  
Nodwch efallai na fydd y cyfrannau yn y tabl hwn yn cyfateb i'r cyfrannau a gyflwynir mewn tablau eraill oherwydd talgrynnu

Tabl 5: Defnyddio erioed a defnydd rheolaidd o dybaco, blynyddoedd 7 i 11, yn ôl rhywedd, gan gynnwys cyfyngau hyder 95% a meintiau sampl, 2023. Ffynhonnell: Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)

	Cyfanswm (Cymru Gyfan)	Bachgen	Merch	Nid yw'r naill air na'r llall yn fy nisgrifio
<b>Defnyddio erioed</b>	8.2% [8.0-8.5%] n=61,312	6.9% [6.6-7.2%] n=30,308	9.2% [8.8-9.5%] n=29,562	22.5% [19.9-25.4%] n=875
<b>Defnydd rheolaidd*</b>	2.7% [2.6-2.8%], n=121,486	2.7% [2.6-2.9%], n=59,736	2.2% [2.1-2.3%] n=58,866	17.4% [15.7-19.3%] n=1,700

\*O leiaf unwaith yr wythnos

Tabl 6: Defnyddio erioed a defnydd rheolaidd o dybaco, blynyddoedd 7 i 11, yn ôl rhywedd, gan gynnwys cyfyngau hyder 95% a meintiau sampl, 2021. Ffynhonnell: Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)

	Cyfanswm (Cymru Gyfan)	Bachgen	Merch	Nid yw'r naill air na'r llall yn fy nisgrifio
<b>Defnyddio erioed</b>	9.3% [9.1-9.5%] n=56,600**	7.3% [7.0-7.7%] n=27,891	10.9% [10.5-11.3%] n=26,171	16.2% [14.5-18.0%] n=1,680
<b>Defnydd rheolaidd*</b>	3.1% [3.0-3.2%] n=115,118	2.8% [2.6-2.9%] n=56,498	3.1% [3.0-3.2%] n=53,606	8.7% [7.8-9.7%] n=3,386

\* o leiaf unwaith yr wythnos  
\*\* yn deillio o gwestiwn ar oedran pan gafwyd y sigarét gyntaf a ofynnwyd i hanner cyfanswm y sampl yn unig yn 2021

Tabl 7: Defnyddio erioed a defnydd rheolaidd o dybaco, blynyddoedd 7 i 11, yn ôl grŵp blwyddyn, gan gynnwys cyfyngau hyder 95% a meintiau sampl, 2023. Ffynhonnell: Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)

	Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11
<b>Defnyddio erioed</b>	1.6% [1.4-1.8%] n=13,289	3.4% [3.1-3.8%] n=13,013	7.4% [6.9-7.8%] n=12,696	12.6% [12.0-13.2%] n=11,520	18.7% [18.0-19.4%] n=10,794
<b>Defnydd rheolaidd*</b>	0.7% [0.6-0.8%] n=26,605	1.0% [0.9-1.2%] n=25,901	2.6% [2.4-2.8%] n=25,055	4.4% [4.1-4.7%] n=22,673	5.5% [5.2-5.9%] n=21,252

\*O leiaf unwaith yr wythnos

Tabl 8: Defnyddio erioed a defnydd rheolaidd o dybaco, blynyddoedd 7 i 11, yn ôl grŵp blwyddyn, gan gynnwys cyfyngau hyder 95% a meintiau sampl, 2021. Ffynhonnell: Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)

	Blwyddyn 7	Blwyddyn 8	Blwyddyn 9	Blwyddyn 10	Blwyddyn 11
<b>Defnyddio erioed</b>	2.0% [1.8-2.3%] n=12,139	3.8% [3.5-4.1%] n=12,091	7.7% [7.2-8.2%] n=12,020	14.0% [13.4-14.7%] n=10,757	22.2% [21.3-23.0%] n=9,593
<b>Defnydd rheolaidd*</b>	0.8% [0.7-0.9%] n=24,863	1.0% [0.9-1.1%] n=24,319	2.4% [2.3-2.7%] n=24,264	5.0% [4.7-5.3%] n=21,917	7.5% [7.1-7.8%] n=19,755

\*O leiaf unwaith yr wythnos



Tabl 9: Defnydd rheolaidd o fêps (o leiaf unwaith yr wythnos), blynyddoedd 7 i 11, yn ôl statws smygu, gan gynnwys cyfyngau hyder 95% a meintiau sampl, 2023. Ffynhonnell: Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)

	SHW SHRN 2019 (n=107,461)	SHW SHRN 2021 (n=54,434)†	SHW SHRN 2023 (n=114,664)
Ddim yn smygu	1.2% [1.2-1.3%]	3.3% [3.1-3.4%]	4.9% [4.8-5.0%]
Smygwr dyddiol/wythnosol	38.2% [36.7-39.7%]	69.2% [66.9-71.4%]	72.6% [71.0-74.2%]
†Noder mai dim ond i hanner cyfanswm y sampl y gofynnwyd cwestiynau ar ddefnydd rheolaidd o fêps yn 2021			



## Atodiad 2: Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN)

### Trosolwg

Mae'r Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion (SHRN) yn bartneriaeth ymchwil-polisi-ymarfer rhwng Prifysgol Caerdydd, Llywodraeth Cymru, ac Iechyd Cyhoeddus Cymru sy'n cynhyrchu ac yn trosi tystiolaeth ymchwil i wella iechyd a llesiant plant a phobl ifanc yng Nghymru a thu hwnt.

### Cynllun a sampl SHW

Mae'r Arolwg Iechyd a Llesiant Myfyrwyr (SHW) yn arolwg trawstoriadol, seiliedig ar ysgolion a weinyddir bob dwy flynedd i ddysgwyr ym mlynnyddoedd 7 i 11 yng Nghymru, a ariennir gan Lywodraeth Cymru. Mae'r arolwg yn cael ei arwain gan SHRN ym Mhrifysgol Caerdydd ac mae'n gofyn cwestiynau am iechyd meddwl a chorfforol a pherthnasoedd cymdeithasol pobl ifanc.

Mae'r ffrâm samplu yn cynnwys yr holl ysgolion uwchradd a gynhelir yng Nghymru (n=205) a nifer bach o ysgolion annibynnol (n=7). Mae'r arolwg yn cael ei weinyddu'n electronig gan gasglu data rhwng mis Medi a mis Rhagfyr. Ceir cydsyniad ar sail gwybodaeth gan yr holl fyfyrwyr cyn llenwi'r arolwg. Gall rhieni dynnu eu plentyn yn ôl rhag cymryd rhan drwy broses o optio allan o ran cydsynio. Gall myfyrwyr ddewis peidio ag ateb unrhyw gwestiwn drwy ddewis 'nid wyf am ateb'. Ceir cymeradwyaeth foesegol gan Bwyllgor Moeseg Ymchwil (SREC) Ysgol y Gwyddorau Cymdeithasol Prifysgol Caerdydd. Yn 2023, cymerodd 129,761 o fyfyrwyr o 201 o ysgolion ran yn yr arolwg (cyfradd ymateb 75%).

### Mesurau

Cafodd myfyrwyr a nododd eu bod wedi rhoi cynnig ar sigarét erioed (mwy na phwff) eu dosbarthu fel 'smygwyr erioed'. Cafwyd y statws smygu presennol drwy ofyn i fyfyrwyr mor aml roeddent yn smygu ar hyn o bryd, gyda myfyrwyr a nododd eu bod yn smygu'n ddyddiol neu'n wythnosol yn cael eu dosbarthu fel 'smygwyr rheolaidd'. Roedd mesurau cyfatebol yn deillio o eitemau arolwg tebyg ar gyfer defnydd 'erioed' a 'rheolaidd' o fêps.



## Cyfeiriadau

1. Banks, E. *et al.* Electronic cigarettes and health outcomes: umbrella and systematic review of the global evidence. *Med J Aust* **218**, 267–275 (2023).
2. McNeill, A. *et al.* *Nicotine Vaping in England: An Evidence Update Including Health Risks and Perceptions, 2022*. <https://www.gov.uk/government/publications/nicotine-vaping-in-england-2022-evidence-update> (2022).
3. Intrepid Lab. *E-Cigarette Use: Evidence-Informed Guidance on Harms and Benefits*. [https://intrepidlab.ca/en/Documents/VECTOR\\_Guidance\\_Resource\\_FINAL.pdf](https://intrepidlab.ca/en/Documents/VECTOR_Guidance_Resource_FINAL.pdf) (2024).
4. Action on Smoking and Health (ASH) GB. *Use of Vapes (e-Cigarettes) among Young People in Great Britain*. <https://ash.org.uk/uploads/Use-of-vapes-among-young-people-in-Great-Britain-2024.pdf?v=1725288402> (2024).
5. Page, N., Angel, L., Ogada, E., Young, H. & Murphy, S. *Student Health and Well-being in Wales: Report of the 2021/22 Health Behaviour in School-Aged Children Survey and School Health Research Network Student Health and Well-being Survey*. <https://www.shrn.org.uk/national-data/> (2023).
6. Incident Response Group. *Incident Report: Vaping amongst Children and Young People in Wales*. <https://phw.nhs.wales/news/tackle-dependency-visibility-and-availability-to-address-rapid-rise-in-youth-vaping-say-public-health-experts/vaping-amongst-children-and-young-people-in-wales-incident-response-group-report/> (2024).
7. Public Health Scotland. *Scottish Schools Adolescent Lifestyle and Substance Use Survey (SALSUS)*. <https://www.gov.scot/publications/scottish-schools-adolescent-lifestyle-substance-use-survey-salsus-national-overview-2018/> (2018).
8. NHS Digital. *Smoking, Drinking and Drug Use among Young People in England, 2021*. <https://digital.nhs.uk/data-and-information/publications/statistical/smoking-drinking-and-drug-use-among-young-people-in-england/2021> (2022).
9. Action on Smoking and Health (ASH). *Use of E-Cigarettes (Vapes) among Young People in Great Britain*. <https://ash.org.uk/uploads/Use-of-vapes-among-young-people-GB-2023-v2.pdf?v=1697209531> (2023).



10. Jackson, S. E. *et al.* Who would be affected by a ban on disposable vapes? A population study in Great Britain. *Public Health* (2024) doi:10.1016/j.puhe.2023.12.024.
11. Jackson, S. E., Shahab, L., Tattan-Birch, H. & Brown, J. Vaping among adults in England who have never regularly smoked: a population-based study, 2016–24. *The Lancet Public Health* **9**, e755–e765 (2024).
12. Haw, S. *et al.* *The Impact of the Point-of-Sale Tobacco Display Ban on Young People in Scotland: Before-and-after Study*. (NIHR Journals Library, Southampton (UK), 2020).
13. Llywodraeth Cymru. Llywodraeth Cymru i wahardd fêps tafladwy a chefnogi cynlluniau i godi oedran smygu. (2024).
14. Swyddfa'r Prif Weinidog. Araith y Brenin. (2024).