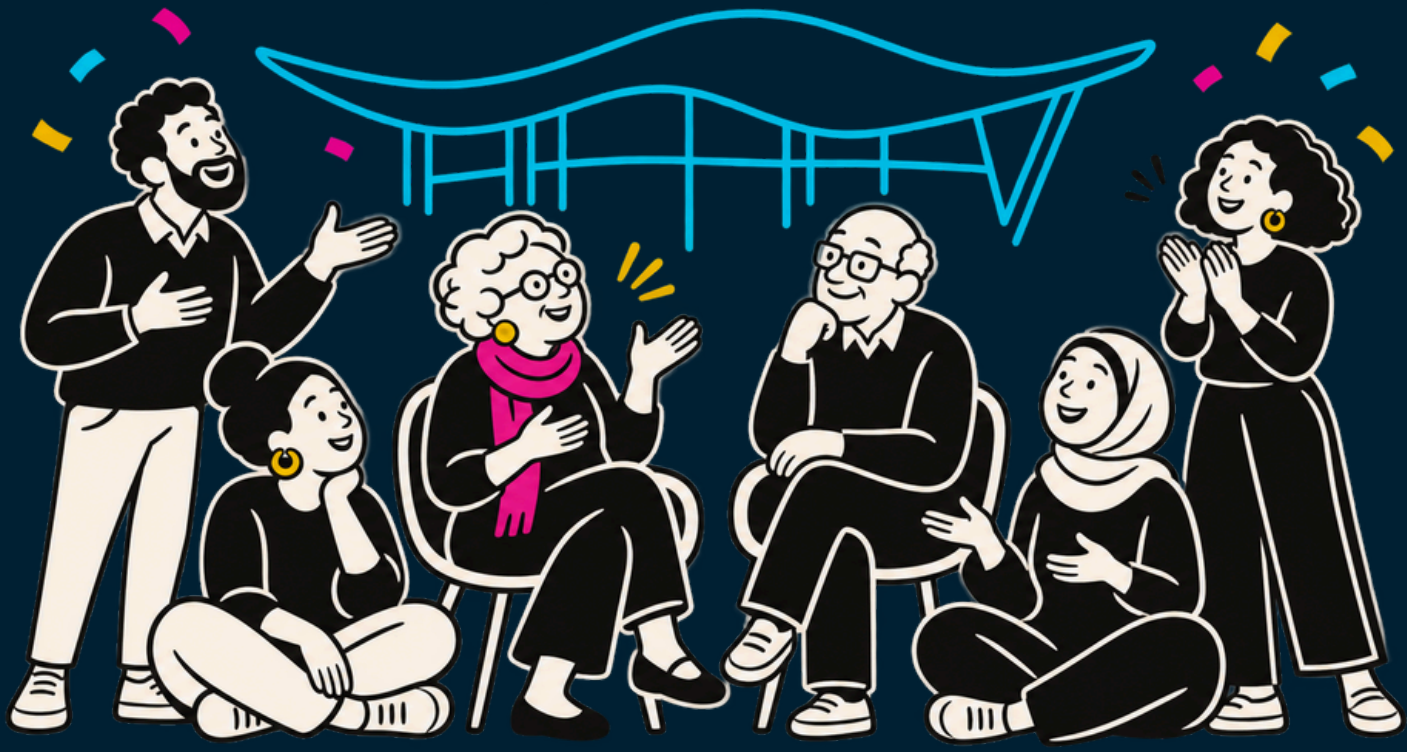
ash wales cymru
action on smoking and health

50 YEARS OF ACTION
1976 – 2026

Hanner can mlynedd o weithredu yng Nghymru

Nid yw'r gwaith wedi'i orffen.



ADRODDIAD PEN-BLWYDD

50 mlynedd i’w dathlu.

Yn y 1970au, roedd tua phedwar o bob deg oedolyn yng Nghymru yn ysmygu sigaréts. Erbyn 2024–25, roedd y gyfran honno wedi gostwng i tua un o bob deg.[2] I sicrhau’r newid cymdeithasol rhyfeddol hwn, bu pobl mewn cymunedau, gwasanaethau cyhoeddus a gwleidyddiaeth yn cydweithio, yn aml am flynyddoedd cyn i’r newidiadau yr oeddent yn ymgyrchu drostynt ddod i rym. Mae ASH Cymru yn hynod falch o fod wedi bod ar flaen y gad yn y gwaith hwnnw ers 1976.

Cafwyd cynnydd, ond nid yw pawb wedi elwa arno i’r un graddau. Yn ein harolwg yn 2026, dywedodd 28% o oedolion Cymru a oedd yn byw mewn tai cymdeithasol eu bod yn ysmygu, o gymharu ag 8% o berchnogion tai.[4] Nid yw Cymru ar y trywydd iawn i gyrraedd ei tharged o ostwng cyfradd ysmygu oedolion i 5% neu lai erbyn 2030.[3] Hyd yn oed pe cyrhaeddem y targed cenedlaethol o 5%, byddai rhai cymunedau’n cael eu gadael ar ôl. Bydd cau’r bwlch yn gofyn am ymrwymiad gwleidyddol, cyllid cynaliadwy a pharodrwydd i wneud pethau’n wahanol.

I’r genhedlaeth nesaf, mae Deddf Tybaco a Fêps 2026 yn rhoi’r cyfle gorau eto i Gymru atal oes o ddibyniaeth ar dybaco. Drwy atal gwerthu tybaco i bobl ifanc, gweithredu yn erbyn gwerthwyr anghyfreithlon a sicrhau bod pobl yn deall niwed ysmygu, gallwn helpu i dorri’r cylch dibyniaeth o un genhedlaeth i’r nesaf.

Er mwyn creu Cymru ddi-fwg bellach, rhaid gwrando ar bobl yn y cymunedau lle mae cyfraddau ysmygu ar eu huchaf o hyd. Dylai pobl sy’n ysmygu gael rhan yn y gwaith o gynllunio gwasanaethau rhoi’r gorau iddi, fel y gallwn ddod o hyd i ffyrdd gwell o’u cynnwys a chynnig rhagor o ddewis iddynt wrth roi’r gorau i ysmygu.

Mae’r un wybodaeth leol yn bwysig ar ein strydoedd mawr. Dylai preswylwyr gael llais gwirioneddol yn y ffordd y mae cynghorau, Safonau Masnach a busnesau yn cydweithio i fynd i’r afael â gwerthu tybaco a fêps yn anghyfreithlon. Rydym am weld strydoedd mawr y gall pobl ymfalchïo ynddynt, lle gall busnesau ffynnu a lle mae teuluoedd yn gwybod bod eu plant yn cael eu hamddiffyn.

Dyna pam mae angen ASH Cymru ar Gymru o hyd. Bellach bod Deddf Tybaco a Fêps yn gyfraith, hawdd fyddai meddwl bod y gwaith wedi’i orffen. Ond mae’r bobl sy’n ei chael hi’n anodd rhoi’r gorau i ysmygu, y bobl ifanc sy’n poeni am ddibyniaeth ar nicotin a’r cymunedau sy’n pryderu am werthiannau anghyfreithlon yn gwybod bod rhagor i’w wneud. Rydym yma i sicrhau bod eu lleisiau’n cael eu clywed. Byddwn yn gweithio gyda’r llywodraeth, gwasanaethau cyhoeddus, pobl ifanc a chymunedau i roi’r Ddeddf ar waith, ac yn defnyddio ein hannibyniaeth i godi llais pan fydd angen rhagor o weithredu neu fuddsoddi.

Rydym yn anrhydeddu’r bobl a newidiodd beth mae tyfu i fyny yng Nghymru yn ei olygu drwy sicrhau y gall y genhedlaeth nesaf dyfu i fyny heb ddibyniaeth ar dybaco a nicotin, ble bynnag y maent yn byw.



Bron i £50 bob eiliad

Amcangyfrifir bod ysmygu’n costio £1.56 biliwn y flwyddyn i Gymru.[17]

1976–2026

50 mlynedd o weithredu dros Gymru ddi-fwg

1976 **Sefydlu ASH Cymru.**

1999 Cymru’n treialu gwasanaethau lleol i helpu pobl i roi’r gorau i ysmygu.

2003 Gwahardd y rhan fwyaf o hysbysebion tybaco.

2005 Ymestyn gwaharddiad nawdd tybaco i ddigwyddiadau rhyngwladol mawr.

2007 Cymru’n gwneud mannau cyhoeddus dan do a gweithleoedd yn ddi-fwg.

2007 Codi’r oedran cyfreithlon i brynu tybaco o 16 i 18.

2012
2015 Nid yw tybaco bellach yn cael ei arddangos yn agored mewn siopau yng Nghymru.

2013 Mae The Filter yn cynnig cyngor a chymorth i bobl ifanc ar-lein ac yn y mannau y maent eisoes yn mynd iddynt.

2015 Gwahardd ysmygu mewn ceir sy’n cludo plant.

2017 Pecynnau plaen yn dod yn safon ar gyfer sigaréts a thybaco rholio.

2021 Cymru’n ymestyn gwarchodaeth ddi-fwg i feysydd chwarae, tiroedd ysgolion a thiroedd ysbytai.

2025 Daw’r gwaharddiad ar fêps untro i rym.

2026 **Daw Deddf Tybaco a Fêps 2026 yn gyfraith wrth i ASH Cymru nodi 50 mlynedd.**



Pam yr oedd angen llais ymgyrchu ar Gymru

Yn 1962, galwodd Coleg Brenhinol y Meddygon am gyfyngu ar hysbysebion tybaco, gwerthu tybaco i blant ac ysmygu mewn mannau cyhoeddus.[1] Pan sefydlodd ASH ei changen yng Nghymru ym 1976, gyda chefnogaeth y Swyddfa Gymreig, roedd llawer o'r mesurau diogelu hynny flynyddoedd i ffwrdd o hyd.[5] Roedd y dystiolaeth eisoes ar gael. Roedd angen llais ei hun ar Gymru i feithrin cefnogaeth i newid a dal ati i bwyso am benderfyniadau.

Ym 1989, anogodd ein hymgyrch Bon Appetit fwytai i fynd yn ddi-fwg, ymhell cyn i'r gyfraith amddiffyn y bobl a oedd yn gweithio ynddynt.[5] Aeth ein llinell gymorth i ysmygwyr yng Nghymru i'r afael â phroblem wahanol: rhoi cyngor i bobl a oedd am roi'r gorau iddi a'u cysylltu â gwasanaethau lleol.[6] Dangosodd y ddwy fenter beth y gallai ymgyrchu ei gyflawni, ond hefyd ei derfynau. Gallai llinell gymorth helpu rhywun i gymryd y cam cyntaf tuag at roi'r gorau iddi, ond ni allai amddiffyn gweithiwr bar rhag anadlu mwg pobl eraill bob shifft. Roedd angen newid y gyfraith i wneud hynny.

Ar ôl dod yn elusen annibynnol yng Nghymru yn 2007, daeth ASH Cymru ag elusennau a chyrff proffesiynol ynghyd drwy Gynghrair Rheoli Tybaco Cymru. Bu Cancer Research UK a British Heart Foundation Cymru yn bartneriaid hirdymor yn y gwaith hwnnw. Gyda'n gilydd, buom yn pwyso am gynllun cenedlaethol i atal plant rhag dechrau ysmygu, helpu pobl i roi'r gorau iddi a'u hamddiffyn rhag mwg ail-law.[7]

Gosododd Cynllun Gweithredu ar Reoli Tybaco Llywodraeth Cymru yn 2012 darged o ostwng cyfradd ysmygu oedolion o 23% i 16% erbyn 2020. Flwyddyn yn ddiweddarach, aeth aelodau'r Gynghrair i'r Senedd i bwyso ar weinidogion i'w gyflawni, gan alw am feysydd chwarae di-fwg, amddiffyn plant mewn ceir a phecynnau tybaco plaen.[7] Roedd y targed yn bwysig, ond y rhain oedd y newidiadau y byddai pobl yn eu gweld mewn gwirionedd.



Helen Poole

Ymarferydd Rhoi'r Gorau i Ysmygu, Ysbyty Athrofaol Cymru

"Mae ASH Cymru wedi arwain a chefnogi gwaith arloesol, gan gynnwys ymgyrchoedd a gyfrannodd at geir a mannau cyhoeddus di-fwg, a helpu i greu amgylcheddau iachach i deuluoedd a chenedlaethau'r dyfodol. Mae wedi gweithio'n ddiflino gyda rhai o'r grwpiau mwyaf agored i niwed yn ein cymdeithas, gan gynnwys pobl sy'n profi digartrefedd, tenantiaid cymdeithasau tai a chymunedau a gefnogir gan y Gwasanaeth Tân ac Achub, gan sicrhau yr eir i'r afael â niwed sy'n gysylltiedig â thybaco lle mae'n aml ar ei fwyaf difrifol."

Ennill mesurau diogelu a'u cynnal

"Mae'n rhan annatod o weithio y tu ôl i far; rydych chi'n bwrw ymlaen â'r gwaith." Dyna sut y disgrifiodd un person a oedd yn gweithio mewn tafarn ym Mro Morgannwg fwg ail-law i ymchwilwyr yn 2001.[8] I'r bobl y tu ôl i'r bar, roedd anadlu mwg pobl eraill yn rhan o fynd i'r gwaith.

Pan ymchwiliodd Cynulliad Cymru i weithleoedd di-fwg, dadleuodd gwrthwynebwyr y gallai systemau awyru amddiffyn staff. Cyflwynodd ASH Cymru dystiolaeth, ochr yn ochr â sefydliadau iechyd eraill, na allent wneud hynny. Cytunodd y pwyllgor: gallai staff a chwsmeriaid anadlu sylweddau niweidiol cyn i'r offer eu tynnu o'r aer. Yn 2005, argymhellodd y dylai Cymru geisio'r pwerau i wneud gweithleoedd a mannau cyhoeddus caeedig yn ddi-fwg.[8]

Daeth y gyfraith i rym ar 2 Ebrill 2007. Yn 2005–06, dywedodd **66% o oedolion yng Nghymru nad oeddent yn ysmygu** eu bod yn dod i gysylltiad rheolaidd â mwg ail-law. Yn 2007, roedd y ffigur yn **42%**.[2] Canfu ymchwilwyr a fesurodd ansawdd yr aer mewn bariau yng Nghymru hefyd fod llygredd gronynnau mân wedi gostwng yn sylweddol ar ôl i'r gyfraith ddod i rym.[8] Nid oedd rhaid i weithwyr ddibynnu ar ddewis eu cyflogwr i wneud yr aer yn fwy diogel.

Daeth prawf newydd i'r mesurau diogelu hynny yn 2012, pan gynigiodd gweinidogion ganiatáu ysmygu mewn rhai golygfeydd ffilm a theledu. Yr actor fyddai'n cynnau'r sigarét, ond byddai'r criw yn anadlu'r un aer. Drwy **#keeptheban**, trefnwyd deiseb gennym a chyflwynwyd tystiolaeth i'r Cynulliad ochr yn ochr â sefydliadau iechyd eraill. Adolygodd y gweinidogion y dystiolaeth a chyhoeddi ym Mai 2013 na fyddent yn bwrw ymlaen.[9]

Mae tiroedd ysbytai'n dangos pam mai rhan yn unig o'r gwaith yw ennill deddf. Daethant yn ddi-fwg yn 2021, ond mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan wedi adrodd am ysmygu cyffredin ar draws safleoedd ei ysbytai. Mae'r bwrdd iechyd yn hyrwyddo therapi amnewid nicotin am ddim i gleifion sy'n aros yn yr ysbyty.[8] Mae'r ddwy ochr yn bwysig: **dylai cleifion allu cyrraedd gofal heb gerdded drwy fwg, a dylai pobl a dderbynnir i ward gael cymorth i reoli symptomau diddyfnu heb orfod ymrwymo i roi'r gorau i ysmygu.** Rhaid i ysbyty di-fwg sicrhau'r ddau beth.



Yr hyn a newidiodd 50 mlynedd o ymgyrchu

Buom yn rhedeg llinell gymorth GIG Cymru i ysmygwyr

Rhwng Ebrill 2002 a Mawrth 2003, ymdriniodd ein tîm â 7,589 o geisiadau am wybodaeth ac 1,859 o geisiadau am gyngor neu gwnsela pellach, a chyfeiriodd 121 o alwyr at wasanaethau lleol rhoi'r gorau i ysmygu. Roedd arbenigwyr yng Nghymru yn dal i ddefnyddio'r canllaw ymarferol ar roi'r gorau iddi a gyhoeddwyd gennym ym 1994.[6]





Cyflwyno'r achos dros weithleoedd di-fwg

Drwy Bon Appetit, anogwyd bwytai gennym i fynd yn ddi-fwg. Cyflwynwyd tystiolaeth na allai systemau awyru amddiffyn staff rhag mwg ail-law, a chyfeiriodd ymchwiliad gan y Cynulliad at ein canfyddiadau. Yn 2007, gwnaeth Cymru weithleoedd caeedig yn ddi-fwg.[5] [8]

Amddiffyn mesurau di-fwg i griwiau ffilm a theledu

Pan gynigiodd gweinidogion ganiatáu i actorion ysmygu ar setiau, lansiwyd #KeepTheBan gennym, trefnwyd deiseb a chyflwynwyd tystiolaeth ochr yn ochr â sefydliadau iechyd eraill. Yn 2013, rhoddodd gweinidogion y gorau i'r eithriad. Parhaodd y mesurau di-fwg i amddiffyn y criw cyfan.[9]





Aethom â chymorth i roi'r gorau i ysmygu at 12,500 o bobl ifanc

Lansiwyd The Filter gennym yn 2013, gan fynd â gwaith atal a chymorth i roi'r gorau i ysmygu i glybiau ieuenctid, colegau ac unedau cyfeirio disgyblion. Wedyn arweiniwyd The Filter Europe gennym a chynhyrchu pecyn cymorth mewn saith iaith, gan gynnwys Cymraeg.[14]

Achos plant Cymru dros becynnau plaen i Senedd y DU

Dywedodd plant wrthym fod pecynnau sigaréts â brandiau arnynt yn eu hatgoffa o focsys persawr, hancesi papur crand a Lego. Clywodd Aelodau Seneddol eu tystiolaeth yn 2013. Cyflwynwyd ymateb ffurfiol gennym wedyn, a daeth pecynnau plaen yn orfodol yn 2017.[11]

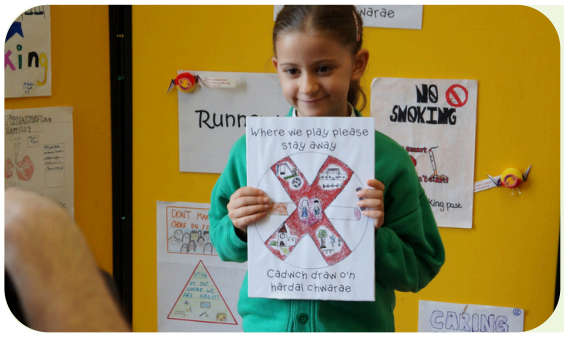




Dod â thraethau di-fwg i Gymru

Rhoesom arwyddion a chanllawiau i bartneriaid lleol i wneud traethau'n ddi-fwg. O Little Haven a Bae Cas-wellt i waith diweddarach gydag Ymddiriedolaeth Genedlaethol Cymru a'r RSPB, cyrhaeddodd yr ymgyrch wirfoddol naw traeth a enwyd.[10]





Meysydd chwarae di-fwg: o un cyngor i bob un o'r 22

Aethom â barn plant at gynghorau a chofnodi'r cynnydd ar fap cyhoeddus. Gweithredodd pob un o'r 22 cyngor. Cydnabu Llywodraeth Cymru'r gwaith hwnnw yn y Bil, a daeth meysydd chwarae cyhoeddus di-fwg yn ofyniad cyfreithiol yn 2021, y cyntaf o'i fath yn y DU.[10]

Ymgyrchu dros diroedd ysbytai di-fwg

Nid oedd tiroedd ysbytai wedi'u cynnwys ym Mil 2015. Heriwyd y bwlch gennym a dangos bod 71% o'r bobl a holwyd yn cefnogi gwaharddiad. Cyfeiriodd Llywodraeth Cymru at ein tystiolaeth. Cafodd tiroedd ysbytai eu cynnwys yn Neddf 2017 a daethant yn ddi-fwg o dan y gyfraith yn 2021.[10]





Newid rheolau llinellau ochr a champysau

Treialwyd llinellau ochr di-fwg gennym mewn dwy gynghrair. Yn 2020, cyflwynodd Cymdeithas Bêl-droed Cymru'r polisi'n ehangach, gan gwmpasu 522 o glybiau iau ar y dechrau. Y flwyddyn honno, gwnaeth Prifysgol Metropolitan Caerdydd ei dau gampws addysgu yn ddi-fwg ar ôl llunio cynllun gweithredu gyda ni.[10]

Herio mynediad y diwydiant tybaco i'r Senedd

Yn 2021, ysgrifennwyd at Aelodau'r Senedd yn eu hannog i foicotio digwyddiad Japan Tobacco International, ac aethom â'n protest i risiau'r Senedd. Cododd John Griffiths AS ein pryderon yn y Cyfarfod Llawn a gofyn i'r Llywydd ailystyried a ddylid cynnal digwyddiadau'r diwydiant tybaco ar ystâd y Senedd.



Rhoi dechrau gwahanol i blant

Dangoswyd pecynnau sigaréts i blant gennym. Gwelent focsys persawr, hancesi papur crand a Lego. Yn ystod ein taith yn 2012, dangosodd eu hatebion rywbeth y gallai oedolion ei fethu: nid oedd rhaid i becyn edrych fel sigaréts i ddenu sylw plentyn. Daeth eu sylwadau i sylw dadl Tŷ'r Cyffredin ar becynnau plaen yn 2013.[11] Buont yn gymorth i gyflwyno'r achos dros ddileu man yr oedd cwmnïau tybaco'n dal i allu ei ddefnyddio i farchnata sigaréts.

Helpodd plant hefyd i newid y mannau lle roeddent yn chwarae. Ym mis Ionawr 2012, canfu ein hymholiadau mai dim ond un cyngor yng Nghymru oedd â pholisi meysydd chwarae di-fwg. Cofnodwyd cynnydd pob cyngor gennym ar fap cyhoeddus, ac aethom â ffilm o farn plant i gyfarfodydd cynghorau. Mewn sawl ardal, y plant a gynlluniodd yr arwyddion ar gyfer y meysydd chwarae a ddefnyddient. Erbyn Tachwedd 2015, **roedd pob un o'r 22 cyngor wedi gweithredu.** Gwnaeth Cymru feysydd chwarae cyhoeddus di-fwg yn ofyniad cyfreithiol yn 2021.[10]

Cefnogwyd yr ymgyrch a arweiniwyd gan y British Lung Foundation i amddiffyn plant rhag mwg mewn ceir. Pan ddaeth y gyfraith i rym yn 2015, comisiynodd Llywodraeth Cymru ni i wneud ffilmiau er mwyn i blant ysgolion cynradd allu esbonio, yn eu geiriau eu hunain, pam roedd hyn yn bwysig.[12] Buom hefyd yn gweithio gydag ysgolion a chynghorau ar giatiau ysgol di-fwg, a chydag Ymddiriedolaeth Cymdeithas Bêl-droed Cymru ar bêl-droed iau. Dechreuodd y polisi a gyhoeddwyd yn 2020 gyda gemau ar gaeau bach i blant pump i un ar ddeg oed, a'r bwriad oedd iddo gyrraedd dros 42,000 o chwaraewyr.[10]

Mae'r amddiffyniad i blant yn dal i ddibynnu ar ble maent. Mae tiroedd ysgolion yn ddi-fwg o dan y gyfraith, ond nid felly'r palmant lle mae teuluoedd yn aros. Ar yr arfordir, buom yn gweithio gydag Ymddiriedolaeth Genedlaethol Cymru a'r RSPB i helpu tri thraeth yng Ngogledd Cymru i fod yn ddi-fwg yn wirfoddol.[10]
Mae'r gwahaniaeth rhwng y ddau ddull hyn yn bwysig: gall cytundeb lleol ddechrau newid yr hyn y mae plant yn ei weld, ond ni fydd yn cyrraedd pob man lle maent yn treulio amser.



Y wers o'r meysydd chwarae yw gwrando ar blant, helpu cymunedau i weithredu ar yr hyn y mae'r plant yn ei ddweud, a gwirio a yw'r newid yn cyrraedd y mannau sydd heb elwa o hyd.



Aethom â thystiolaeth disgyblion i Senedd y DU

Cymerodd 12,524 o ddisgyblion ran yn ein harolwg. O blith y disgyblion a oedd yn fepio ac a atebodd y cwestiwn, dywedodd 45% eu bod yn teimlo na allent fynd drwy ddiwrnod ysgol heb fepio. Cyflwynon ni'r canfyddiadau i bwyllgor Senedd y DU a oedd yn craffu ar y Tobacco and Vapes Bill.

Mynd â chymorth at bobl ifanc

Pan lansiwyd Ffaith gennym yn 2007, helpodd pobl ifanc i lunio ymgyrchoedd ar ysmygu yn eu cymunedau eu hunain. Dywedasant hefyd wrthym at bwy y byddent yn teimlo'n gyfforddus yn troi am gymorth: gweithiwr ieuenctid yr oeddent yn ei adnabod neu rywun o'u hoedran eu hunain. Yn ein harolwg yn 2011, roedd tri chwarter yr ymatebwyr ifanc a oedd yn ysmygu wedi ceisio rhoi'r gorau iddi, a dywedodd 73% fod cyfrinachedd yn bwysig.[14] Dangosodd eu hatebion fod rhaid i gymorth fod yn breifat ac yn hawdd ei gyrraedd.

Gyda chefnogaeth Cronfa'r Loteri Fawr, lansiwyd The Filter gennym yn 2013 i fynd â chyngor a chymorth i roi'r gorau i ysmygu at bobl ifanc. Gallent anfon neges destun atom, cysylltu drwy'r cyfryngau cymdeithasol, darllen cyngor ar-lein neu ffonio llinell gymorth bwrpasol. Aeth ein gweithwyr ieuenctid i glybiau ieuenctid, colegau ac unedau cyfeirio disgyblion er mwyn i bobl ifanc allu gofyn cwestiynau wyneb yn wyneb.[14]

Hyfforddwyd yr oedolion yr oedd pobl ifanc eisoes yn eu hadnabod gennym. Cyrhaeddodd The Filter 12,500 o bobl ifanc, a chanfu Prifysgol Caerdydd fod ein tîm wedi meithrin perthynas gref â nhw. Aethom ymlaen i arwain The Filter Europe, lle helpodd gwirfoddolwyr ifanc i greu a phrofi pecyn cymorth a gyhoeddwyd mewn saith iaith, gan gynnwys Cymraeg. Pan ddaeth y cyllid i ben yn 2018, collodd Cymru'r gwaith allgymorth penodol hwnnw.[14] Mae'r un dull yn llywio Nicofiends, ein hadnoddau dwyieithog a ddatblygwyd gyda gweithwyr ieuenctid i helpu pobl ifanc i siarad am nicotin, pwysau gan gyfoedion a chwantau.



Helen Jones

Swyddog Cyfathrebu, Cyngor Gwasanaethau Ieuenctid Gwirfoddol Cymru

"Cafodd The Filter Europe ei gydnabod yn enghraifft nodedig o brosiect llwyddiannus. Roedd yn ysbrydoliaeth ac yn astudiaeth achos a ddefnyddiwyd gennym i annog sefydliadau eraill i ddilyn prosiectau rhyngwladol. Yn ystod fy mlynyddoedd yn hyrwyddo gwaith rhyngwladol yn y sector, roedd yn amlwg bod sefydliadau'n awyddus i ddysgu, ond nad oeddent bob amser yn sylweddoli pa mor arbennig oedd eu gwaith eu hunain nes cael cipolwg ar waith pobl eraill mewn mannau eraill.

Nid y partneriaethau cryf a feithrinwyd yn unig oedd wrth wraidd llwyddiant The Filter Europe. Adeiladodd ar waddol rhagorol ASH Cymru o ymgyrchu, ei gwybodaeth am iechyd y cyhoedd a'i gwaith ardderchog o gynnwys pobl ifanc o ddydd i ddydd. Mewn cyfnod o gamwybodaeth, mwy o bwysau ar bobl a chynnydd mewn fepio, mae rôl hollbwysig o hyd i sefydliadau fel ASH Cymru. Mae angen ei dull dynol a thrugarog o gyfathrebu ac ymgyrchu yn fwy nag erioed. Pen-blwydd hapus iawn yn 50 oed i ASH Cymru — carreg filltir arbennig!"

Heddiw, mae'r gyfraith i greu cenhedlaeth ddi-fwg a gweithredu ar werthiannau i bobl dan oed yn rhannau pwysig o waith atal. Mae rhoi ffyrdd i bobl ifanc ymateb pan gynigir cynnyrch iddynt neu pan fydd ganddynt gwestiynau am eu defnydd eu hunain yr un mor bwysig. Yn ein harolwg ar fepio ymhlith pobl ifanc, rhoddodd un o bob pump o'r ymatebwyr a oedd yn fepio resymau'n ymwneud ag iechyd meddwl neu lesiant.[15] Rhaid i waith atal gymryd y profiadau hynny o ddifrif, hyd yn oed wrth i'r cynhyrchion newid.

Mae ein perthynas ag ysgolion yn ein helpu i gadw'r gwaith yn berthnasol. Pan ofynnodd cydweithwyr yng Nghaerdydd a'r Fro am ddeunyddiau ar rannu fêps, a phan ofynnodd Ysgol Uwchradd Caerdydd am adnoddau ar ganabis a phocedi nicotin, roeddent yn dod â chwestiynau a oedd yn wynebu disgyblion a staff ar y pryd. Rydym yn troi'r cwestiynau hynny'n weithgareddau y gall pobl ifanc gymryd rhan ynddynt, boed hynny'n golygu dadansoddi honiad marchnata neu ymarfer beth i'w ddweud pan fydd ffrind yn cynnig fêp.[16]

Mae ASH Cymru yn troi'r hyn y mae pobl ifanc ac ysgolion yn ei ddweud wrthym yn waith atal ymarferol. Y bwlch sydd eto i'w lenwi yw cyngor a chymorth hawdd eu canfod i bobl ifanc sydd â chwestiynau am eu defnydd eu hunain o nicotin. I rai, gall hynny olygu gofyn cwestiwn ar-lein heb roi eu henw. I eraill, gall olygu siarad wyneb yn wyneb â rhywun y maent eisoes yn ymddiried ynddo. Dylai pobl ifanc helpu i benderfynu sut beth fydd y cymorth hwnnw. Ni ddylai fod rhaid iddynt fod yn barod i roi'r gorau iddi cyn cael help.



Lauren Thomas

Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd
Tîm Iechyd y Cyhoedd Caerdydd a'r Fro

"Rwy'n gweithio'n agos gydag ASH Cymru. Mae ei chymorth yn arbennig o werthfawr pan fydd ysgolion yn codi pryderon am ysmygu neu fepio: mae ei thîm hawdd mynd ato ac ymatebol yn cynnig arweiniad arbenigol ac adnoddau wedi'u teilwra i helpu i fynd i'r afael â materion sy'n dod i'r amlwg. Fel aelod gwerthfawr o'n rhwydwaith partneriaeth, mae'n cydweithio â rhanddeiliaid i ostwng cyfraddau ysmygu, atal plant a phobl ifanc rhag dechrau, a chreu amgylcheddau iachach, di-fwg ledled Caerdydd a'r Fro. Mae ei harbenigedd a'i hymrwymiad yn ei gwneud yn bartner y mae pobl yn ymddiried yn fawr ynddo."

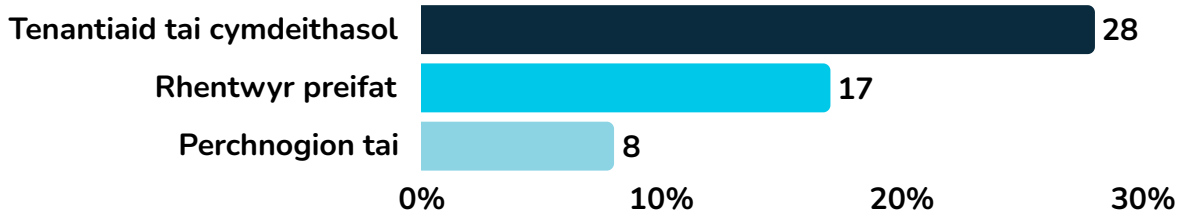
Nid yw'r gwaith wedi'i orffen

Cyn i gyfraith ddi-fwg Cymru ddod i rym yn 2007, rhoddodd ASH Cymru erthygl i'r Western Mail o'r enw '**Beyond the Ban**'. Rhybuddiodd ein briff yn 2008: "mae perygl y bydd llawer yn credu bod y gwaith wedi'i orffen".[8] Newidiodd cyfraith 2007 yr aer yr oedd pobl yn ei anadlu yn y gwaith ac mewn mannau cyhoeddus. Bydd y gyfraith i greu cenhedlaeth ddi-fwg yn newid i bwy y gellir gwerthu tybaco.[3] Mae'r ddau yn gyflawniadau sy'n haeddu cael eu dathlu. Mae'r rhybudd a roesom yn 2008 yn dal yn berthnasol: mae deddf arwyddocaol yn rheswm dros adeiladu ar gynnydd, nid dros gymryd yn ganiataol ei fod wedi cyrraedd pawb. Rhaid i Gymru amddiffyn y genhedlaeth nesaf a'i gwneud yn haws i'r bobl sy'n ysmygu heddiw gael cymorth i roi'r gorau iddi, yn enwedig lle mae ysmygu'n parhau fwyaf cyffredin.

Daeth ysmygu'n llai cyffredin yng Nghymru ar ôl y gwaharddiad. Erbyn 2015, dywedodd 19% o oedolion eu bod yn ysmygu, o gymharu â 24% yn 2007. Ond roedd y ffigur cenedlaethol yn cuddio bwlch mawr rhwng yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig.[2] Gwelir yr un rhaniad yn y marwolaethau a achosir gan ysmygu. Gostyngodd cyfraddau marwolaethau y gellir eu priodoli i ysmygu yn y ddau grŵp, ond ehangodd y bwlch cymharol.[3]

Ysmygu yn ôl deiliadaeth tai yng Nghymru

Oedolion a ddywedodd eu bod yn ysmygu (%), 2026



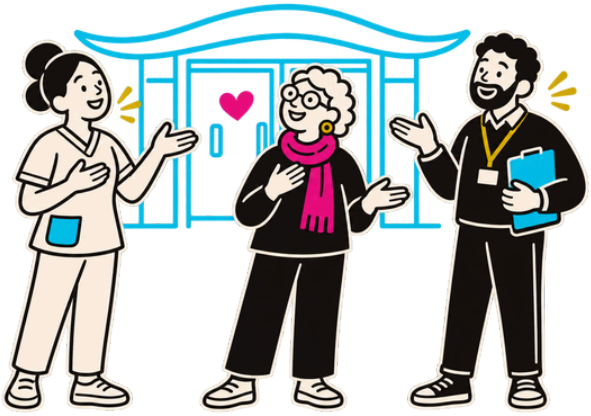
Ffynhonnell: ASH Cymru/YouGov, 2026. Oedolion 18+ yng Nghymru: n=1,119; tai cymdeithasol: n=130.

Yn 2025, buom yn gweithio gyda Sefydliad Bevan i ddod â grwpiau trawsbleidiol y Senedd ar ysmygu a thlodi ynghyd. Galwasant am leihau'r amseroedd aros ar gyfer Helpa Fi i Stopio ac am gynnig cymorth drwy'r gwasanaethau y mae pobl eisoes yn eu defnyddio, fel cyngor ar ddyledion.[7] [17]

Gall y cam cyntaf hwnnw fod yn anos pan fydd angen cymorth ar rywun gyda mwy nag un ddibyniaeth. Yn ein cynhadledd Rhwydwaith Atal Cymru, siaradodd pobl am sut y gall gwasanaethau ar wahân ac atgyfeiriadau aneglur adael pobl heb gymorth. Gallai llwybrau atgyfeirio clir helpu swyddogion tai a fferyllwyr i gysylltu pobl â chymorth i roi'r gorau i ysmygu ochr yn ochr â chymorth ar gyfer niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol, cyffuriau neu gamblo.[7]

Gallai Cymru gyrraedd ei tharged cenedlaethol di-fwg a dal i adael **y cymunedau yr effeithir arnynt fwyaf ar ôl**. Rhaid inni wybod i bwy y cynigir cymorth i roi'r gorau iddi, pwy sy'n ei dderbyn a phwy sy'n llwyddo i stopio, yn ôl lefel amddifadedd.

Gwneud rhoi'r gorau i ysmygu'n haws



Yn ein harolwg YouGov yn 2026, dywedodd 53% o'r bobl a oedd yn ysmygu eu bod am roi'r gorau iddi.[4] Mae gan Gymru wasanaeth GIG i helpu pobl i roi'r gorau i ysmygu. Yr her yw gwneud cymorth ymarferol yn haws ei gael, yn enwedig yn y cymunedau lle mae ysmygu'n achosi'r niwed mwyaf.

Yn ein harolwg bach yn 2020 gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru, dywedodd 60 o'r 104 o denantiaid tai cymdeithasol a oedd yn ysmygu y gallai meddyginiaeth am ddim i'w helpu i roi'r gorau iddi fod yn ddefnyddiol. Mewn cwestiwn ar wahân, dim ond 22 a ddywedodd y byddent yn rhoi cynnig ar wasanaeth rhoi'r gorau i ysmygu'r GIG. Ni allai'r arolwg egluro pam, ond mae'n codi cwestiwn: **a yw pobl yn gwybod pa gymorth sydd ar gael iddynt a sut i'w gael?**[6]

Cynigiodd cynllun peilot sgrinio canser yr ysgyfaint Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg gymorth ar sawl cam. O'r 341 o bobl a oedd yn ysmygu ac a gwblhaodd yr asesiad ffôn cychwynnol, derbyniodd 85 atgyfeiriad at gymorth i roi'r gorau iddi. Gwnaeth bron i draean hynny y tu allan i'r prif lwybr drwy'r asesiad nyrsio. **Rhowch fwy nag un cyfle i bobl dderbyn cymorth.**[6]

Yn ein cyfarfod yn 2026 o'r Grŵp Trawsbleidiol ar Ysmygu ac Iechyd, clywsom dystiolaeth am ddefnyddio fêps nicotin i roi'r gorau i ysmygu a rhaglen ysbytai Manceinion Fwyaf. Gallai Cymru dreialu dull sy'n seiliedig ar y dystiolaeth bresennol a dysgu o'i chynlluniau peilot ei hun, gan gynnwys Allen Carr's Easyway yng Nghaerdydd a'r Fro a chynllun talebau beichiogrwydd Betsi Cadwaladr. Yn y cynllun peilot yn Betsi, roedd 72 o'r 213 o fenywod a gafodd dalebau wedi rhoi'r gorau iddi 12 wythnos ar ôl rhoi genedigaeth, wedi'i gadarnhau drwy brawf carbon monocsid (CO). **Mae arloesi'n allweddol i lwyddiant.**

Yn 2025–26, dechreuodd 15,471 o bobl driniaeth GIG i roi'r gorau i ysmygu a gosod dyddiad rhoi'r gorau iddi. O'r rhain, roedd 3,606 wedi rhoi'r gorau iddi ar ôl pedair wythnos, wedi'i gadarnhau drwy brawf CO.[6] Rhaid inni wybod i bwy y cynigiwyd cymorth, pwy na chyrhaeddodd apwyntiad erioed a ble roedd y bylchau mwyaf. Mae hynny'n golygu cynnal profion CO yn gyson ac adrodd ar wahân am roi'r gorau iddi ar sail hunanadrodd a chanlyniadau wedi'u cadarnhau.

Tessa Craig

Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd ac arweinydd tybaco, Bwrdd Iechyd Addysgu Powys

"Fel arweinydd tybaco Powys, rwy'n ystyried ASH Cymru yn bartner amhrisiadwy wrth gefnogi ein gwaith i leihau'r niwed a achosir gan ysmygu a defnyddio tybaco. Mae'n darparu gwybodaeth ddibynadwy sy'n seiliedig ar dystiolaeth, briffiau polisi cyfredol ac adnoddau o safon sy'n llywio cynllunio lleol, datblygu gwasanaethau ac ymgyrchoedd iechyd y cyhoedd. Mae ei chyhoeddiadau, ei chyfleoedd hyfforddi a'i gwaith eirioli yn ein helpu i gael y wybodaeth ddiweddaraf am faterion newydd ac arferion gorau, er mwyn inni allu cynnal mentrau rheoli tybaco effeithiol ledled Powys. Mae ASH Cymru hefyd yn ffynhonnell ddibynadwy o wybodaeth ac adnoddau ymarferol y gellir eu rhannu â phartneriaid, cymunedau ac unigolion, gan gryfhau ein gwaith atal, ein cymorth i roi'r gorau i ysmygu a'n nod ehangach o greu Cymru ddi-fwg."

Sicrhau bod tystiolaeth o Gymru'n cyfrif

Pan graffodd Senedd y DU ar y Tobacco and Vapes Bill yn 2025, dangoswyd bwlch i'r pwyllgor na allai Cymru fforddio'i anwybyddu mwyach. Nid oedd gennym ddarlun dibynadwy o bwy oedd yn gwerthu tybaco a chynhyrchion nicotin nac o ble roeddent yn cael eu gwerthu. Heb hynny, ni allai Cymru wybod a oedd siopau gwerthu wedi'u crynhoi yn y cymunedau a oedd eisoes yn profi'r niwed mwyaf. Roedd hynny'n rhan o'n hachos dros drwyddedu manwerthwyr.[15]

Dangosodd ein Harolwg Fepio Pobl Ifanc pam mai rhan yn unig o'r darlun fyddai rhestr o siopau. Ffrindiau a theulu oedd y ffynonellau fêps mwyaf cyffredin, ond dywedodd disgyblion hefyd eu bod yn eu cael o siopau ac ar-lein. Aethom â'r dystiolaeth honno i Senedd y DU ochr yn ochr â chynigion ymarferol: gosod amodau ar drwyddedau manwerthu, cryfhau gwiriadau oedran a chyllido cyfathrebu dwyieithog fel bod pobl yn deall y rheolau.[15]

Cyn pleidlais gydsyniad y Senedd ar 9 Rhagfyr 2025, ysgrifennodd Cynghrair Rheoli Tybaco Cymru at bob Aelod o'r Senedd. Cyfeiriwyd at ei hachos yn y ddadl cyn i'r Senedd roi ei chydsyniad. Aethom â thystiolaeth i Senedd y DU a gweithio gyda phartneriaid i gyflwyno'r achos dros weithredu yng Nghymru.[15]

Mae Deddf Tybaco a Fêps 2026 yn darparu ar gyfer cynllun trwyddedu manwerthwyr yng Nghymru. Bydd y rheoliadau'n penderfynu a fydd y cynllun yn cau'r bwlch tystiolaeth y tynnwyd sylw Senedd y DU ato gennym. Mae angen darlun dibynadwy ar Gymru o ble y gwerthir y cynhyrchion hyn. Mae angen i gynghorau a thimau iechyd y cyhoedd allu ei ddefnyddio i weld ble mae siopau wedi'u crynhoi ac i benderfynu ble i weithredu. Bydd ASH Cymru'n parhau i ddod ag ymchwil o Gymru a phrofiadau pobl ifanc i'r penderfyniadau hynny, er mwyn i'r cynllun adlewyrchu'r hyn sy'n digwydd mewn cymunedau, nid dim ond yr hyn sydd hawsaf i'w gyfrif.

Nid yw'r fasnach anghyfreithlon yn stopio wrth ddrws y siop

Yng Ngwynedd, arweiniodd adroddiad drwy No Ifs. No Butts. at archwiliad gan Safonau Masnach a ddatgelodd tua £30,000 o arian parod cudd.[18] Drwy Ymgyrch CeCe, mae Safonau Masnach Cymru wedi dangos sut mae grwpiau troseddau cyfundrefnol yn cyflenwi tybaco a fêps anghyfreithlon ar draws ffiniau cynghorau. Nid yw cau un siop o reidrwydd yn atal y fasnach y tu ôl iddi.[18]

Adeiladodd ASH Cymru No Ifs. No Butts. i gysylltu'r hyn y mae pobl yn ei weld yn lleol â'r hyn y mae swyddogion yn ei wybod mewn mannau eraill. Gall pobl roi gwybod yn ddienw am werthiannau yr amheuir eu bod yn anghyfreithlon. Gall swyddogion awdurdodedig Safonau Masnach gasglu adroddiadau am yr un safle neu werthwr ar-lein, eu gwirio yn erbyn gwybodaeth sydd ganddynt eisoes a chofnodi beth sy'n digwydd nesaf. Rydym yn rhedeg y gwasanaeth ac yn olrhain cynhyrchion newydd a gweithgarwch gorfodi ledled Cymru.[18]

Cododd nifer yr adroddiadau'n ymwneud â Chymru o 15 ym Mai 2025 i 150 ym Mai 2026.[18] Yr hyn sy'n gwneud y cynnydd hwnnw'n bwysig yw'r defnydd a wneir o'r wybodaeth. Dywedodd partneriaid Safonau Masnach ei bod yn eu helpu i benderfynu ble i gynnal pryniannau prawf ac wedi cyfrannu at ymchwiliadau ehangach, atafaeliadau a chau siopau. Yr hyn na all Cymru ei ddangos yn gyson o hyd yw a ddaeth y gwerthiannau anghyfreithlon i ben ar ôl i swyddogion weithredu, neu a barhaodd yr un cyflenwyr mewn mannau eraill.[18]



Dros 1,100 o adroddiadau'n ymwneud â Chymru

Adeiladwyd No Ifs. No Butts. gennym er mwyn i breswylwyr allu rhoi gwybod yn ddienw am werthiannau anghyfreithlon yr amheuir eu bod yn digwydd. Mae Safonau Masnach yn defnyddio'r wybodaeth honno ochr yn ochr â'i dystiolaeth ei hun. Yng Ngwynedd, arweiniodd un adroddiad at archwiliad a ddatgelodd tua £30,000 o arian parod cudd.[18]

Mae gan breswylwyr, cynghorau, Safonau Masnach a busnesau cyfrifol oll ran i'w chwarae wrth wneud strydoedd mawr yn fannau y gall pobl ymfalchïo ynddynt a lle caiff plant eu hamddiffyn rhag gwerthiannau anghyfreithlon.

Rhaid i Weinidogion Cymru gefnogi'r gwasanaeth sy'n dwyn y dystiolaeth hon ynghyd a'r swyddogion sy'n gweithredu arni. Heb gyllid parhaus, mae perygl y bydd Cymru'n colli ffordd bwrpasol o gysylltu adroddiadau cymunedau â gwybodaeth timau gorfodi. Mae pobl wedi dangos eu bod yn barod i ddweud wrthym beth sy'n digwydd. Ni ddylai fod rhaid iddynt adrodd am yr un broblem dro ar ôl tro mewn siop wahanol.



Heather Sawyer

Rheolwr Ymchwiliadau a Gwybodaeth, Cyngor Dinas Casnewydd

"Mae ASH Cymru wedi bod yn bartner gwerthfawr wrth gefnogi gwaith Safonau Masnach ledled Casnewydd. Drwy fentrau fel No Ifs. No Butts., rhannu gwybodaeth, ymgyrchoedd ymwybyddiaeth a chydweithio, mae wedi helpu i gryfhau ein hymateb i dybaco anghyfreithlon a gwerthiannau i bobl dan oed.

Enghraifft ymarferol yw ei chymorth i godi ymwybyddiaeth y cyhoedd ac annog cymunedau i rannu gwybodaeth. Mae hynny wedi ategu ein gwaith gorfodi ac wedi cyfrannu at adnabod ac amharu ar gyflenwad tybaco anghyfreithlon yn y ddinas. Mae ei dull cydweithredol wedi helpu i ddod â phartneriaid allweddol ynghyd i fynd i'r afael â niwed sy'n gysylltiedig â thybaco yn fwy effeithiol."

50 mlynedd o gynnydd. Nid yw'r gwaith wedi'i orffen.

Ymladdodd pobl yng Nghymru dros fesurau diogelu y bydd plant sy'n tyfu i fyny heddiw yn eu cymryd yn ganiataol. Mae hynny'n gyflawniad rhyfeddol. O 1 Ionawr 2027, bydd yn anghyfreithlon gwerthu tybaco i unrhyw un a anwyd ar 1 Ionawr 2009 neu ar ôl hynny.[3] Ond gall plentyn gael ei eni i'r genhedlaeth ddi-fwg a dal i dyfu i fyny wedi'i amgylchynu gan dybaco. Dyna'r bwlch y mae'n rhaid i Gymru ei gau yn awr.

Mae plant yn dysgu beth sy'n teimlo'n arferol gan y bobl y maent yn eu caru ac yn ymddiried ynddynt. Maent yn tyfu i fyny yn yr un cymunedau lle gall sigarét s anghyfreithlon rhad gadw tybaco o fewn cyrraedd. Mae troseddau cyfundrefnol yn elwa o'r fasnach honno, ac mae rhai gwerthwyr yn targedu plant yn uniongyrchol. Yn y Rhondda, sicrhaodd Safonau Masnach orchymyn cau yn erbyn siop yr oedd swyddogion yn amau ei bod yn defnyddio golwg siop losin i ddenu plant i brynu tybaco a fêps.[18] Er mwyn i'r gyfraith weithio, rhaid tarfu ar y fasnach honno a chydweithio â'r bobl sy'n dylanwadu ar fywydau plant. Mae angen i deuluoedd a grwpiau lleol allu siarad yn onest am nicotin heb i neb deimlo ei fod yn cael ei farnu. Ni all amddiffyn plant aros nes bod yr oedolion o'u cwmpas yn barod i roi'r gorau i ysmygu.

Dyna rôl ASH Cymru fel sefydliad annibynnol. Mae'r gweithiwr ieuenctid sy'n clywed beth sy'n cael ei rannu a'r preswylydd sy'n gweld beth sy'n cael ei werthu yn gwybod pethau nad ydynt bob amser yn ymddangos mewn ffigurau cenedlaethol. Rydym yn defnyddio'r hyn y mae pobl ifanc a gweithwyr lleol yn ei ddweud wrthym i lunio gwaith atal. Drwy No Ifs. No Butts., rhoddwn ffordd i breswylwyr rannu gwybodaeth y gall Safonau Masnach weithredu arni.[16] [18] Rydym yn mynd â'r dystiolaeth honno at weinidogion, yn gweithio gyda'r bobl a all sicrhau newid ac yn codi llais pan fydd yr ymateb yn annigonol.

Rhaid i Weinidogion Cymru gyhoeddi a chyllido'r cynllun rheoli tybaco hyd at 2030, gydag arweinwyr penodedig, terfynau amser ac adroddiadau cyhoeddus. Gostyngodd cyfraddau marwolaethau y gellir eu priodoli i ysmygu yn yr ardaloedd mwyaf a lleiaf difreintiedig, ond yn 2020–22 roedd y gyfradd yn y pumed mwyaf difreintiedig o hyd fwy na thair gwaith y gyfradd yn y pumed lleiaf difreintiedig.[3] Rhaid i Gymru farnu ei llwyddiant yn ôl a yw'n lleihau'r bwlch hwnnw yn ogystal â chyrraedd ei tharged o 5%.

Mae 50 mlynedd o gynnydd wedi rhoi dechrau gwahanol mewn bywyd i blant yng Nghymru.



Yn awr, rhaid inni sicrhau bod **y cynnydd hwnnw'n cyrraedd pob plentyn,** yn enwedig y rhai sy'n tyfu i fyny mewn **mannau sydd wedi dioddef fwyaf oherwydd ysmygu**. Maent yn haeddu mwy o flynyddoedd gyda'r bobl y maent yn eu caru a'r cyfle i dyfu i fyny heb i dybaco achosi'r un niwed i'w cenhedlaeth nhw.

Ffynonellau

1. Coleg Brenhinol y Meddygon, Smoking and Health (1962).
2. Iechyd Cyhoeddus Cymru, Tobacco and Health in Wales (2012), ffigurau 4 a 19; Smoking in Wales (2007); Welsh Health Survey (2015); National Survey for Wales (2024–25).
3. Llywodraeth Cymru, strategaeth rheoli tybaco (2022), Cenhedlaeth ddi-fwg (2026); Iechyd Cyhoeddus Cymru, cyffredinrwydd ysmygu a marwolaethau y gellir eu priodoli i ysmygu, 2020–22.
4. ASH Cymru/YouGov, Annual Adult Population Survey 2026 a Smoking and Social Housing (2026), t. 8.
5. Hansard, Action Against Smoking and Health (1981); cofrestriad y Comisiwn Elusennau; archif ASH yng Nghasgliad Wellcome.
6. Prifysgol Caerdydd, gwerthusiad o wasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu (2003), t. 38; Iechyd Cyhoeddus Cymru/ASH Cymru, Survey of Welsh Registered Social Landlord Tenants (2020), §3.4; gwerthusiad o wiriadau iechyd yr ysgyfaint yng Ngogledd Rhondda; Llywodraeth Cymru, gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu'r GIG (2025–26).
7. Llywodraeth Cymru, adolygiad o'r Cynllun Gweithredu ar Reoli Tybaco; ASH Cymru, cofnodion ymgyrchu'r Gynghrair; argymhellion trawsbleidiol ar ysmygu a thlodi (2025); Wales Prevention Network (2026).
8. ymchwiliad y Cynulliad i fannau di-fwg (2005); astudiaeth o staff bariau Bro Morgannwg (2007), t. 20; astudiaeth o ansawdd aer bariau Cymru; Llywodraeth Cymru, canllawiau ar gyfraith ddi-fwg 2021; Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, tir ysbytai di-fwg; ASH Cymru, Beyond the Ban (2008).
9. cofnod o ymgyrch #KeepTheBan (2013); Llywodraeth Cymru: penderfyniad (Mai 2013).
10. ASH Cymru: meysydd chwarae, Impact Report 2015–16, polisi CBDC ar bêl-droed iau, giatiau ysgolion a traethau Gogledd Cymru; memorandwm Bil Iechyd y Cyhoedd (Cymru); cynllun gweithredu Prifysgol Metropolitan Caerdydd; camau dilynol Llywodraeth Cymru (nodiadau 7–8).
11. Hansard, dadl ar becynnau plaen (2013).
12. ASH Cymru, ymateb i'r ymgynghoriad ar gerbydau di-fwg a Impact Report 2015–16.
13. Llinell amser: ASH Cymru, From cigarette adverts to a smokefree generation; datganiad y Cynulliad Cenedlaethol (1999).
14. ASH Wales Youth Smoking Survey (2011); Prifysgol Caerdydd, gwerthusiad o The Filter (2015); ASH Cymru, The Filter yn dod i ben (2018); astudiaeth achos The Filter Europe.
15. ASH Cymru, 2023 Youth Vaping Survey; tystiolaeth ysgrifenedig i Senedd y DU (TVB65, 2025); dadl yn y Senedd, 9 Rhagfyr 2025; llythyr y Gynghrair at Aelodau'r Senedd (2025).
16. ASH Cymru, Nicofiends a Product Watch (2026).
17. Iechyd Cyhoeddus Cymru, The Cost of Smoking in Wales (2026).
18. ASH Cymru, Trustees' Report 2017–18, adroddiad No Ifs. No Butts. (2022–25), t. 17 a blwyddyn ar ôl y gwaharddiad ar fêps untro (2026); Safonau Masnach Cymru, achos cau siop yn y Rhondda (2026) a Operation CeCe; Data monitro ASH Cymru: dros 1,100 o adroddiadau am Gymru, hyd at 25 Tachwedd 2026.

Ynglŷn â'r ffigurau

Mae amcangyfrifon hanesyddol o ysmygu'n defnyddio arolygon gwahanol ac ni ellir eu cymharu'n uniongyrchol. Mae canfyddiadau arolygon pobl ifanc yn disgrifio'r disgyblion a gymerodd ran; mae cyfansymiau rhaglenni'n cofnodi cyrhaeddiad. Mae ffigurau No Ifs. No Butts. yn cyfrif adroddiadau, a all gynnwys dyblygu, nid troseddau wedi'u cadarnhau.

Mae'r ffigur o £50 yr eiliad wedi'i dalgrynnu o amcangyfrif Iechyd Cyhoeddus Cymru o gost flynyddol o £1.56 biliwn, gan gynnwys costau iechyd, gofal cymdeithasol, cynhyrchiant a'r amgylchedd.