

Mewnanadlu ac allanadlu

GARRY Hei Alfred. Sut ydw i'n gwynto?

ALFRED Wel Larry, dy system resbiradol sy'n dy helpu i wynto.

GARRY Yr enw yw Garry.

ALFRED Ti'n defnyddio'r system resbiradol i anadlu.

Mae'n cynnwys y ceudod trwynol, y tracea, bronci, bronciolynau, llengig, asennau, cyhyrau rhyngasennol a'r alfeoli.

Mae dau gam i anadlu. Mewnanadlu anadlu i mewn, ac allanadlu sef anadlu allan. Wrth anadlu mewn, mae'r llengig a'r cyhyrau rhyngasennol yn cyfangu, sy'n achosi i'r asennau symud i fyny ac allan ac i'r llengig symud lawr.

GARRY Grêt. Dw i'n gwynto ac mae'n esgidiau i'n gwasgu gyda'r holl gerdded 'ma!

ALFRED Pwynt da Larry. Mae gwasgedd yn bwysig. Pan mae'r cyhyrau rhyngasennol a'r llengig yn cyfangu, mae'r cyfaint yn cynyddu sy'n gostwng y gwasgedd yng ngheudod y thoracs a'r ysgyfaint. Mae aer yn rhuthro mewn i'r ysgyfaint a'u llenwi.

Mae'r aer yn llifo drwy'r tracea yna'r bronci a'r bronciolynnau cyn cyrraedd sachau aer o'r enw alfeoli. Mae'r ocsigen yn gadael yr alfeoli ac yn cael ei amsugno i'r pibellau gwaed, gan drosglwyddo'r ocsigen i'r gwaed.

Y cam nesa' yw allanadlu. Pan rwyt ti'n anadlu allan, mae'r llengig a'r cyhyrau rhyngasennol yn ymlacio. Ac yn gwthio aer sy'n llawn carbon deuocsid allan o'r ysgyfaint, drwy'r tracea ac allan o'r geg neu'r trwyn. Gwna fe gyda fi. Mewn ac allan. Mewn ac allan.

Bitesize

GARRY Gwych, nawr dwi'n gwybod sut i anadlu a gwynto!

ALFRED Wyt. Cer am gawod... glou.